



# Naturen som verktyg

– Naturens roll och användning i naturbaserade interventioner för personer med stressrelaterad ohälsa

---

*Nature as a tool*

*- Nature's role and use in nature-based interventions for people with stress-related illness.*

Linnéa Larsson

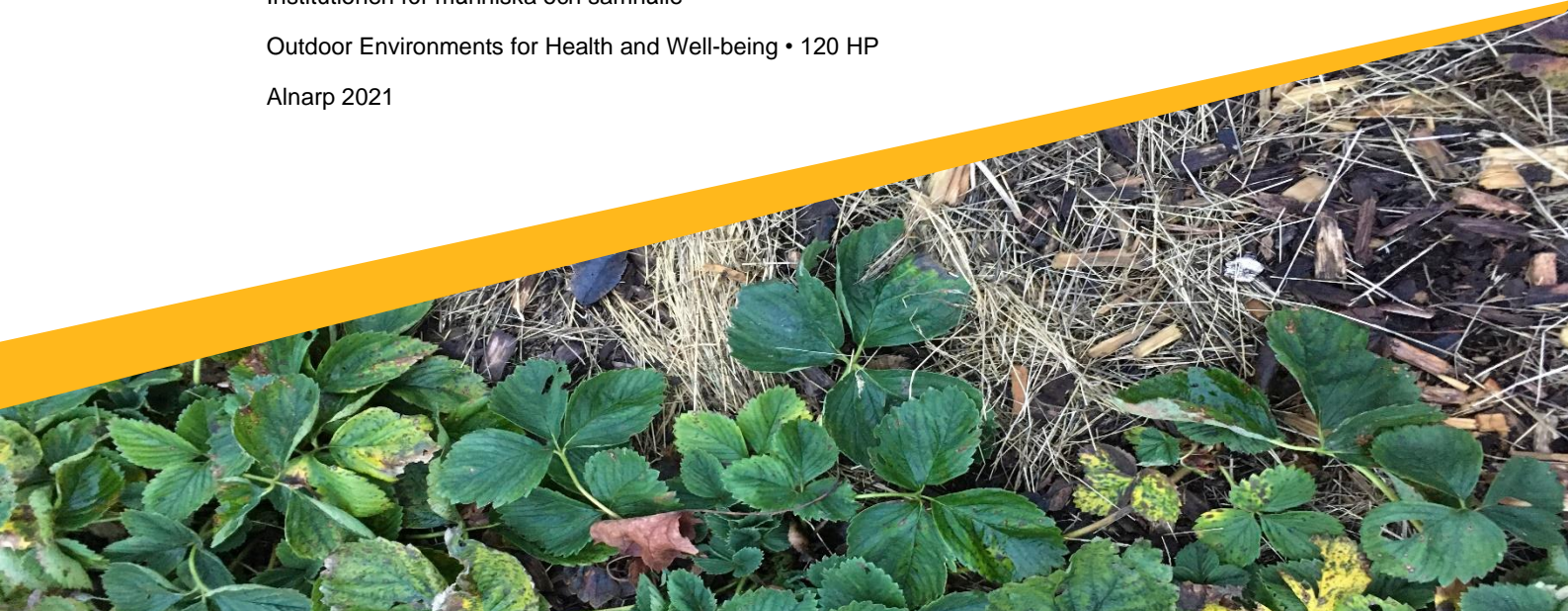
Självständigt arbete i miljöpsykologi • 30 HP

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Institutionen för människa och samhälle

Outdoor Environments for Health and Well-being • 120 HP

Alnarp 2021



# Naturen som verktyg – Naturens roll och användning i naturbaserade interventioner för personer med stressrelaterad ohälsa

*Nature as a tool – Natures' role and use in nature-based interventions for people with stress-related illness.*

<b>Författare:</b>	Linnéa Larsson, linnea.larsson.c@gmail.com
<b>Handledare:</b>	Anna Bengtsson, Institutionen för människa och samhälle, SLU Alnarp
<b>Examinator:</b>	Elisabeth von Essen, Institutionen för människa och samhälle, SLU Alnarp
<b>Bitr. examinator:</b>	Märit Jansson, Institutionen för människa och samhälle, SLU Alnarp
<b>Omfattning:</b>	30 hp
<b>Nivå och fördjupning:</b>	Masternivå, A2E
<b>Kurstitel:</b>	Master Project in Environmental psychology
<b>Kurskod:</b>	EX 1000
<b>Program/utbildning:</b>	Outdoor Environments for Health and Well-being Master Programme
<b>Kursansvarig inst.:</b>	Institutionen för människa och samhälle
<b>Utgivningsort:</b>	Alnarp
<b>Utgivningsår:</b>	2021
<b>Omslagsbild:</b>	Linnéa Larsson
<b>Nyckelord:</b>	Miljöpsykologi, stressrelaterad ohälsa, rehabilitering, naturbaserad intervention, trädgårdsterapi, fascination, aktivitetsbalans, medveten närvaro, naturbaserad mindfulness

## Sveriges lantbruksuniversitet

Fakultet: Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institution: Institutionen för människa och samhälle

## Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag ger härmed min tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag ger inte min tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

## Sammanfattning

Den stressrelaterade ohälsan ökar vilket medför att behovet av lämpliga och effektiva behandlingsformer är stort. Vistelse i naturmiljöer har visat sig ha positiva effekter på såväl vår fysiska som psykiska hälsa, bland annat i form av återhämtning från stress. Naturbaserade interventioner där aktiviteter leds av ett professionellt team, med inslag av till exempel trädgårdsterapi, har visat sig ge dubbelt så höga effekter jämfört med en aktivitet utan professionella. Det talar för att professionella besitter en kunskap om *hur* naturen kan användas på bästa sätt. Forskare inom området efterfrågar en tydligare beskrivning av vad som ingår i naturbaserade interventioner och hur de utformas och leds av personalen. Syftet med studien var att undersöka naturens roll och användning i naturbaserade interventioner för personer med stressrelaterad ohälsa. Studiens tillvägagångssätt var kvalitativa intervjuer med professionella i fem olika verksamheter samt efterföljande platsbesök. Därefter gjordes en tematisk analys. Studiens resultat visade att naturen kan ha olika roller och användas på olika sätt. Dels som *rum* - för olika behov och aktiviteter. Naturen kan även användas som ett *verktyg* i arbetet mot deltagarnas mål i form av en ökad medveten närvaro och bättre balans mellan aktivitet och vila. Hjälpsamma verktyg beskrevs bland annat vara fascination och sinnesstimulering samt att trädgården beskrevs fungera som en tillåtande och stödjande plats för att träna nya beteenden. Naturen kan också användas som *inspiration* till nya förhållningssätt, bland annat genom att ta hjälp av symbolik och inspireras av den kravlöshet som finns i naturen. Interventioner i den vilda naturen tenderade att ha fokus på dimensionerna *vara* och *uppleva* medan interventioner i trädgården oftare hade ett större fokus på att *göra* och *träna* nya beteenden. I diskussionen fördjupas förståelsen för naturens roll och användning genom att koppla ihop resultaten med det miljöpsykologiska perspektivet samt tidigare forskning. De resultat som framkom om naturens roll stämmer överens med den definition av naturbaserade interventioner som studien tar sin utgångspunkt i – där naturen fungerar såväl som en bas som ett stöd i interventionen. Resultaten går även i linje med tidigare forskning som menar att miljön aldrig bara är en bakgrund i naturbaserade interventioner utan högst aktiv i att stödja rehabiliteringsprocessen. Studien har gett en bild av hur detta kan gå till i praktiken genom att lyfta fram konkreta exempel på hur naturen används i såväl mer ledda övningar som friare aktiviteter, i trädgårdsmiljö såväl som vild miljö – kopplat till olika mål med rehabiliteringen. Studien visar hur naturens hälsoeffekter kan tillvaratas och tillämpas genom naturbaserade interventioner. Denna kunskap är värdefull i behandling och rehabilitering för personer med stressrelaterad ohälsa men är också ett potentiellt bidrag till hur naturen skulle kunna användas för att förebygga stressrelaterad ohälsa.

*Nyckelord:* Miljöpsykologi, stressrelaterad ohälsa, rehabilitering, naturbaserad intervention, trädgårdsterapi, fascination, aktivitetsbalans, medveten närvaro, naturbaserad mindfulness.

## Abstract

Stress-related illness is an increasing problem which demands well suited treatment and rehabilitation solutions. Spending time in nature has been associated with benefits for our physical and psychological well-being, for instance through a reduction of stress symptoms. Nature-based interventions that are led by a professional team, for instance horticulture therapy, have been shown to have twice as good effects compared to activities without professional guidance. This indicates that professionals have a special competence when it comes to *how* nature can be used in a good way. Researchers in the field inquire for more detailed descriptions about the content in nature-based interventions and how they are designed and led by the professionals. The aim of this study was to investigate nature's role and use in nature-based interventions for people with stress-related illness. The used method was qualitative interviews with professionals and study visits in five units working with nature-based interventions. A thematic analysis was conducted. The results of the study shows that nature can have different roles and can be used in several ways. Nature can be used as a *room* - for different needs and activities. Nature can also be used as a *tool* for working with certain goals that are set up for the participants in the rehabilitation, for instance to achieve a better occupational balance and become more present in the moment. Some mentioned tools were fascination and sensory stimulation and the garden was described as a tolerative and supportive environment when trying out new behaviours. Nature can also be used as an *inspiration* for a new approach, by using symbolism and getting inspired by the unpretentiousness in nature. Interventions in the wilder parts tended to have more focus on the dimensions *being* and *experiencing* while interventions in the garden more often were about *doing* and *training* new behaviours. In the discussion the understanding for nature-based interventions is deepened through a connection to perspectives and theories within environment psychology and previous research. The results from the study are in line with the used definition of nature-based interventions - where the intervention is grounded and supported by nature. The results are also in line with previous research claiming that nature is never just a background; nature actively facilitates and supports the recovery process. The study contributes with ideas about how this practically can look like, in exercises as well as activities, in garden environments as well as in wild nature - connected to different goals in the rehabilitation. The study also shows how to take advantage of nature's benefits on health and how to apply it through nature-based interventions. This knowledge could be useful in rehabilitation and treatment for people with stress-related illness and potentially also in how nature can be used in a more preventive and health promoting way.

**Keywords:** Environmental psychology, stress-related illness, rehabilitation, nature-based intervention, horticulture therapy, fascination, occupational balance, mindfulness, nature-based mindfulness.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>10</b>
1.1. Stressrelaterad ohälsa	10
1.2. Behandling vid stressrelaterad ohälsa	12
1.3. Naturbaserade interventioner	14
Forskning om naturens påverkan på hälsa	14
Teorier om naturens påverkan på hälsa	14
Beskrivning av naturbaserade interventioner och forskningsstöd	17
1.4. Problemformulering	20
<b>2. Syfte</b>	<b>21</b>
2.1. Avgränsningar	21
<b>3. Metod</b>	<b>22</b>
3.1. Metodval	22
3.2. Datainsamling	22
3.3. Urval	24
3.4. Beskrivning av verksamheterna	24
3.5. Analysmetod	28
3.6. Etiska överväganden	29
3.7. Metoddiskussion	31
<b>4. Resultat</b>	<b>33</b>
4.1. Mål med rehabiliteringen	33
4.2. Naturen som rum för olika behov	34
4.3. Naturen som verktyg till medveten närvaro	36
Fascination	36
Kontakt med sinnen	39
"Automatisk mindfulness"	40
Förstärkare	41
4.4. Naturen som verktyg till balans mellan aktivitet och vila	41

Ta paus.....	41
Lugnare tempo .....	43
Känna in kroppen .....	44
Få igång rörelse.....	45
4.5. Naturen som inspiration till nya förhållningssätt .....	45
Kravlöshet.....	45
Symbolik.....	46
Hitta tillbaka till sig själv.....	47
<b>5. Diskussion.....</b>	<b>49</b>
5.1. Inledande diskussion .....	49
5.2. Naturen som rum för olika behov.....	50
5.3. Naturen som verktyg till medveten närvaro .....	51
5.4. Naturen som verktyg till balans mellan aktivitet och vila .....	54
5.5. Naturen som inspiration till nya förhållningssätt .....	56
<b>6. Slutsats.....</b>	<b>58</b>
6.1. Förslag för vidare forskning .....	58
<b>Referenser.....</b>	<b>60</b>

# Förord

Naturen har en stor och viktig plats i mitt liv. Särskilt skogen. Jag söker mig dit så ofta jag kan, när jag behöver återhämtning såväl som inspiration. Skogen är även en plats som får mig att stanna upp och känna förundran. Den gör mig medvetet närvarande utan att jag behöver anstränga mig särskilt mycket. Koltrasten som sjunger, den vackra mossan på marken och solen som värmer.

Att naturen får oss att må bra är en uppfattning som jag vet att jag delar med många. I en studie tillfrågades cirka tusen svenskar kring vad de skulle rekommendera en vän att göra om denne kände sig stressad eller orolig. Svaret ”ta en promenad i skogen” var det som rankades högst, följt av att lyssna på lugn musik och vila i en park (Grahn & Stigsdotter 2003).

Tack vare mina studier på masterprogrammet *Outdoor Environments for Health and Well-being* har jag fått möjligheten att fördjupa mig i de miljöpsykologiska teorier och den forskning som ligger bakom och *varför* vi mår så bra av naturen. Det har gjort mig än mer övertygad om att naturen har en viktig roll i att såväl förebygga som behandla ohälsa av olika slag.

Mitt val att fördjupa mig i naturbaserade interventioner för personer med stressrelaterad ohälsa har sin grund i en nyfikenhet att lära mig mer för egen del men även en längtan att sprida kunskapen vidare. Jag är socionom i grunden och hade under en period förmånen att arbeta i en verksamhet med naturbaserade interventioner för personer som led av psykisk ohälsa. Där väcktes en nyfikenhet att ta del av hur andra verksamheter arbetar. Min känsla var att det fanns oerhört mycket kunskap och erfarenheter bland professionella i sådana verksamheter men att kunskapen sällan sprids vidare. Därför fick jag en tanke om att som masteruppsats samla ett antal sådana naturbaserade interventioner och undersöka *hur* rent konkret naturen kan användas och även titta på vilken roll naturen spelar i interventionerna. Min förhoppning är att studien ska bidra med en ökad kunskap kring de skickligt utformade interventioner som beskrivs i studien - ett hantverk som jag hoppas kan spridas vidare och vara till glädje för fler.

Jag vill rikta ett **stort tack** till alla informanter som har ställt upp och delat med sig av enormt värdefull kunskap. Tack Anna Bengtsson, min handledare som stått ut med min eviga frågvishet och bidragit med stöttning under hela processen. Tack också till Patrik Grahn och Anna-Maria Pálsdóttir på SLU för viktig input. Jag vill tacka min pojkvän, min familj och mina vänner som stöttat mig med stort som smått under den här perioden. Till sist, ett stort tack till skogen som bidragit med en stor dos återhämtning och inspiration. Många av de tankar du som läsare nu ska få ta del av har tillkommit under promenader i skogen.

*Linnéa Larsson  
Göteborg, maj 2021*



# Definitioner

**Naturbaserade interventioner (NBI)** – Ett koncept där naturen fungerar som en bas såväl som ett stöd i interventionen, genom noga utvalda naturmiljöer och aktiviteter som används för att stödja en rehabiliteringsprocess (Pálsdóttir et al. 2018; Pálsdóttir et al. 2021).

**Trädgårdsterapi** – En form av naturbaserad intervention där professionella använder växter och trädgårdsaktiviteter på ett medvetet sätt och som ett medel för att arbeta med tydligt definierade mål (Annerstedt & Währborg 2011).

**Natur** – I den här studien tar jag min utgångspunkt i Kaplan & Kaplans beskrivning av Natur vilket innefattar utomhusmiljöer som huvudsakligen består av växter eller andra naturliga element som stenar och vatten. Exempel är skogar, parker, ängar, trädgårdar, våtmarker och öppna gröna ytor. De kan vara stora såväl som små till ytan och gestaltade såväl som vilda miljöer. Djur är exkluderade i denna definition och så även i min studie (Kaplan & Kaplan 1989).

**Intervention** – En aktivitet som är utformad för en individ eller befolkning med syftet att främja hälsa och välmående. Interventionen kan vara såväl förebyggande som behandlande (WHO u.å.). I denna studie ligger fokus på interventioner som är riktade mot individer med stressrelaterad ohälsa. Interventionerna är således av behandlande karaktär.

# 1. Inledning

I takt med att den stressrelaterade ohälsan ökar blir också behovet av lämpliga och effektiva behandlingsformer stort (Försäkringskassan 2020b). Vistelse i naturmiljöer har visat sig ha goda effekter när det kommer till återhämtning från stress (Ulrich et al. 1991). Naturbaserade interventioner som leds av ett professionellt team har kommit att användas alltmer som behandling vid stressrelaterad ohälsa med goda resultat (Sahlin et al. 2015). I studien undersöks naturens roll och användning i naturbaserade interventioner för personer med stressrelaterad ohälsa. I följande inledande avsnitt ges en bakgrund till den stressrelaterade ohälsan. Därefter följer en beskrivning av några av de behandlingsmetoder som används idag och vilket stöd de har i forskning. Det övergripande syftet med denna del är att ge en förståelse för de aspekter som är viktiga för att återhämtning och rehabilitering ska bli möjlig för målgruppen. Därefter nämns något om den forskning och de teorier som det miljöpsykologiska perspektivet vilar mot, med syfte att ge en teoretisk bas för resten av läsningen. Sist i inledningen ges en mer ingående beskrivning av naturbaserade interventioner och hur de kan se ut samt hur de är förankrade i forskning och teori. Skälet till att låta forskning stå för en såpass stor del av inledningen är att jag ser att det finns en poäng med att lyfta fram *vad* som fungerar innan det är dags för nästa steg och fråga sig *hur* det fungerar. Till exempel blir det mer intressant att förstå *hur* naturen används i naturbaserade interventioner om det finns en förförståelse kring att naturbaserade interventioner faktiskt fungerar väl och visar på goda resultat.

## 1.1. Stressrelaterad ohälsa

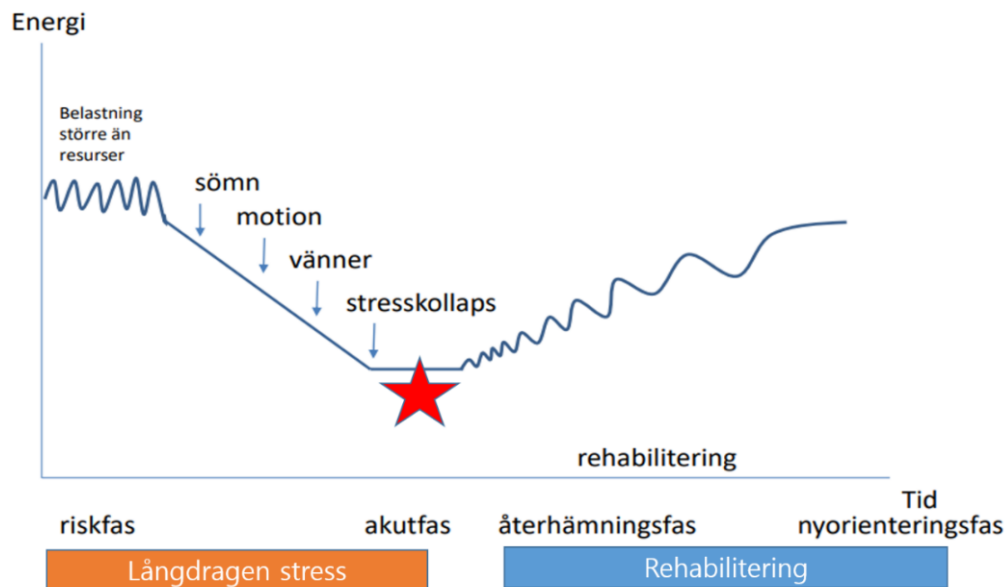
Den psykiska ohälsan ökar och psykiatriska diagnoser har blivit den vanligaste orsaken till sjukskrivningar i Sverige. Det är också dessa diagnoser som står för de längsta sjukskrivningarna och den lägsta graden av återgång i arbete. Utvecklingen har skett successivt under en lång tid (Försäkringskassan 2017). Psykiatriska diagnoser består av många olika tillstånd, bland annat depression, ångest och stressrelaterad ohälsa. Det är den stressrelaterade psykiska ohälsan som ökar mest och där ingår olika diagnoser. Posttraumatisk stressyndrom (PTSD) står för en marginell del. Utmattningssyndrom och akut stressreaktion däremot står för en desto större del. Diagnoserna PTSD och akut stressreaktion används när en person blivit utsatt eller bevittnat en traumatisk händelse, till exempel våld. Utmattningssyndrom är en diagnos som kan ställas vid långvarig stress där identifierbara stressorer ska ha funnits i minst 6 månader. Se bilaga 3 för fullständiga diagnoskriterier för utmattningssyndrom. Det är framför allt stressrelaterad ohälsa i form av utmattningssyndrom som verksamheterna i min studie riktar sig mot. Kvinnor är överrepresenterade i statistiken och löper 40 % större risk att drabbas av utmattningssyndrom. Det finns högst risk för

sjukskrivning i stressrelaterad psykisk ohälsa i åldrarna 30 till 44 år (Försäkringskassan 2020a).

Den stressrelaterade ohälsan är ofta kopplad till arbetslivet där höga krav, låg kontroll och en obalans mellan ansträngning och belöning är riskfaktorer. Yrken inom välfärd och offentlig sektor har generellt en högre sjukfrånvaro än privat sektor (Försäkringskassan 2017). En balans mellan familjeliv och arbete har lyfts fram som betydelsefullt för psykisk hälsa, särskilt viktigt är detta för kvinnor som vanligtvis tar ett större ansvar för familj (Nilsen et al. 2017).

Stress är en naturlig biologisk process i kroppen som startar när vi behöver extra resurser. Kroppen klarar av sådana belastningar så länge den får återhämta sig mellan varven. Långvarig stress där vi upplever att belastningen och kraven överstiger de resurser vi har att hantera dem kan däremot ge skadliga effekter. Symptomen kan vara både kroppsliga, psykiska och kognitiva. En uttalad trötthet, värk i kroppen, ångest, nedstämdhet och koncentrationssvårigheter är vanliga symptom. I detta stadi är det också vanligt att sömnen blir sämre, att vi drar oss undan sociala kontakter, minskar ned på motion och annat vi vanligtvis gör för att återhämta oss. Utmattningsyndrom är en diagnos som kan ställas vid långvarig stress. Vid en konstant hög stressbelastning blir perioderna för återhämtning allt kortare och till slut finns inga marginaler för ytterligare akut belastning som ofta utlöser sjukdomen, i figuren nedan beskriven som stresskollaps. Många beskriver det som en plötslig upplevelse av en akut kollaps och känslan av att ha "gått in i väggen" (Institutet för stressmedicin 2017a).

## Förlopp vid utmattningsyndrom



Figur 1: Bild som beskriver förloppet vid utmattningsyndrom (Wigge 2018).



promenad på ca 45 minuter i måttlig till rask takt, 4-5 dagar per vecka (Institutet för stressmedicin 2020).

Så kallade psykoedukativa insatser där individen erbjuds information och stöd kan vara hjälpsamt för att återfå kontroll och rutiner i vardagen. Det kan handla om vikten av återhämtning, rutiner för sömn, kost och fysisk aktivitet. Det kan till exempel ske inom ramen för så kallade stresshanteringskurser i grupp eller individuellt. Något annat som kan ha positiva effekter på stressymptom är avspänning och kroppskännedom (Institutet för stressmedicin 2017b). Kroppskännedom är ett verktyg som handlar om att hjälpa individen skifta fokus från sina tankar till närvaro i kroppen genom gående, sittande och liggande övningar (Abrahamsson 2020).

Meditation i form av mindfulness är något som börjat användas som behandling vid stressrelaterad ohälsa, dels i form av manualbaserade längre program som MBSR (Mindfulnessbaserad stressreduktion) men också som inslag i annan behandling och stresshanteringskurser (SBU 2014). Medveten närvaro visade sig vara något som verksamheterna som ingick i denna studien arbetade aktivt med, därför följer här ett avsnitt om mindfulness. Mindfulness eller medveten närvaro på svenska handlar om att rikta hela sin uppmärksamhet till nuet och med alla sina sinnen vara vaken för det som pågår just nu, med ett nyfiket förhållningssätt och utan att döma. Med hjälp av syn, hörsel, smak, doft och känsel stanna upp och fångas av det som pågår i stunden (Kåver 2006). Förmågan att kunna ställa om från att *göra* till att *vara* här och nu är central. Exempel på tekniker som används är kroppsscanning, andetagsmeditation och Andrum. Vid en kroppsscanning riktas uppmärksamhet mot kroppens olika delar med syfte att få kontakt med respektive kroppsdel. Andetagsmeditation handlar om att rikta uppmärksamhet mot andetaget och att bli medveten om det flöde av tankar som finns och förhålla sig icke-dömande till dem. Andrum är en övning som används för att scanna av tanke, känsla och kropp. I samtliga av övningarna tränas utövaren i att rikta tillbaka uppmärksamheten när tankar vandrar iväg. Ett sätt att komma in i *varandet* kan vara att fokusera på ett så kallat tankeankare, såsom andningen eller något yttre föremål att fästa blicken på. Detta kallas ibland för mjuk ansträngning. Forskning har visat att en medveten koncentration på ett enda objekt kan stilla sinnet genom att hjärnan då automatiskt blockerar annat som försöker ta vår uppmärksamhet. (Williams et al. 2008). Evidensstödet för mindfulness som behandling är inte helt klarlagt. SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) kom 2014 ut med en rapport som visade att evidensstyrkan för mindfulness bedömdes vara måttlig för depression och ångest jämfört med icke specifik kontrollbehandling<sup>1</sup>. Vad gäller mindfulness effekter på stress bedömdes evidensen som låg (SBU 2014). Andra

---

<sup>1</sup> Icke specifik aktiv kontrollbehandling innebar i det här fallet att deltagarna inte bedömdes behöva behandling med en etablerad terapiform utan det var tillräckligt att den liknade mindfulness-interventionen i tidsupplägg. Behandlingen kan beskrivas som placebo då den inte förväntades ha någon effekt på det kliniska tillståndet.

studier indikerar att mindfulness har goda effekter på stressrelaterade symptom som ångest och depression (Hofmann et al. 2010) samt minskad stress och ökad livskvalitet (Khoury et al. 2015). SBU skriver att det behövs mer forskning av högre kvalitet (SBU 2014).

Försäkringskassan skriver i en rapport från 2020 att det bästa naturligtvis vore att arbeta mer preventivt och förebygga att stressrelaterad ohälsa uppstår. Dels för att vägen tillbaka ofta från sjukdom ofta är lång och mödosam för individen samt för att det kostar stora resurser av samhället (Försäkringskassan 2020a).

### 1.3. Naturbaserade interventioner

Naturbaserade interventioner har kommit att användas alltmer som behandling vid stressrelaterad ohälsa, i rehabiliteringsprogram som leds av ett multimodalt team (Ahlborg et al. 2020). Innan jag går in närmare på vad som kan ingå i naturbaserade interventioner finner jag det lämpligt att nämna något om den forskning och de teorier som ligger bakom.

#### Forskning om naturens påverkan på hälsa

Att vistelse i naturmiljöer har en positiv effekt på vår hälsa kan numera anses oomtvistat (Grahn 2020). Det är över 30 år sedan forskaren Roger Ulrich publicerade sin berömda studie som visade att de patienter som hade fönster ut mot naturen tillfrisknade snabbare från en operation och behövde mindre smärtstillande medicin jämfört med de som hade fönster ut mot en byggd miljö (Ulrich 1984). Svensk och internationell forskning har sedan dess visat att vistelse i naturmiljöer har effekter på såväl vår fysiska som psykiska hälsa och välbefinnande (Kaplan & Kaplan 1989; Hartig & Staats 2006; Adevi & Mårtensson 2013). Vidare har flera studier visat på att naturen kan ge återhämtning från stress, både vad gäller lindring av akuta stresssymptom (Ulrich et al. 1991) och effekter på mental trötthet (Kaplan & Kaplan 1990). En svensk studie kom fram till att ju oftare svenskar besöker grönområden<sup>2</sup>, desto mindre stressade upplever de sig vara, detta oavsett kön, ålder och socioekonomisk bakgrund (Grahn & Stigsdotter 2003). Evidensen bedöms vara stark när det gäller följande samband: ju längre avstånd till grönområde, desto färre besök och högre stressnivåer (Van den Bosch & Ode Sang 2017).

#### Teorier om naturens påverkan på hälsa

Vad är det då som gör att vi mår bra i naturen? Det finns ett antal teorier inom miljöpsykologin som försöker förklara detta. En central teori är den så kallade

---

<sup>2</sup> Grönområde = I studien används definitionen ”urban open green space” för grönområde.

**uppmärksamhetsteorin** som har formulerats av forskarparet Steven och Rachel Kaplan. Enligt teorin har vi människor två typer av uppmärksamhet, två sätt vi tar in information på. Den första typen är *Riktad uppmärksamhet* och den används när hjärnan ska sortera och prioritera information och därefter genomföra en uppgift eller lösa ett problem. Den riktade uppmärksamheten kräver en stor mängd koncentration och är uttröttande vilket kan leda till så kallad "attention fatigue" om återhämtning inte sker. Vanliga symptom är svårigheter att planera vardagen och en upplevd mental trötthet. Den andra typen av uppmärksamhet är *Fascination* som är icke-viljestyrd och aktiveras när något kravlöst håller hjärnans uppmärksamhet. Naturmiljöer är ofta naturligt fascinerande och erbjuder "lagom" mycket intryck och möjligheter till fascination. När hjärnan ägnar sig åt denna typ av uppmärksamhet kan inte den riktade uppmärksamheten vara aktiv samtidigt utan får istället chans till återhämtning. Naturmiljöer som innehåller följande fyra kvaliteter bedöms enligt teorin vara särskilt återhämtande:

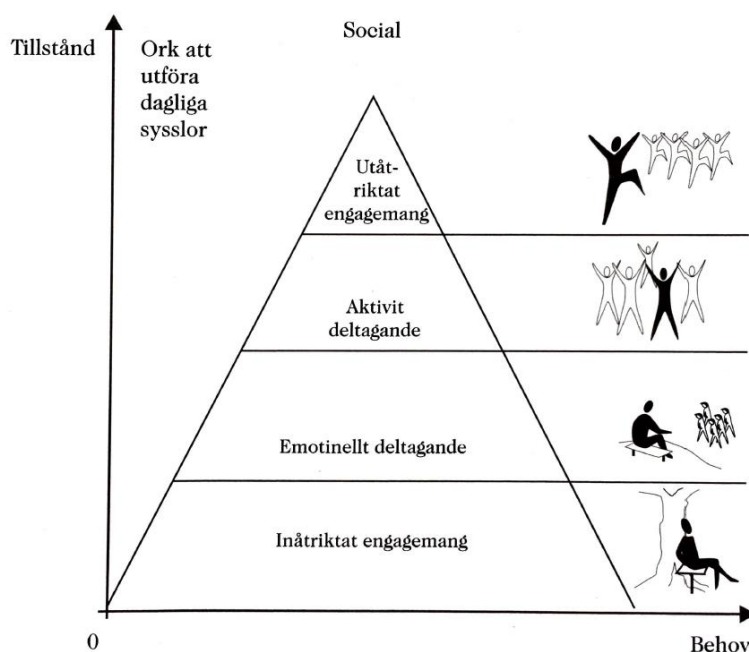
- Miljön ger en känsla av att vara någon annanstans och uppleva en paus från vardagslivet
- Miljön ger möjligheter till fascination som fångar vår uppmärksamhet
- Miljön upplevs som sammanhängande och stor nog för möjligheter till upplevelser
- Miljön är kompatibel och i enlighet med vad besökaren vill göra och dennes behov

(Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995).

En annan central teori inom miljöpsykologin är den så kallade **biofilia-teorin** som formulerades av biologen Edward Wilson. Biofilia betyder "kärlek till liv" och teorin hävdar att vi människor tack vare evolutionen har nedärvda känslomässiga band till naturen och allt levande och att vi därför söker oss till naturen även idag (Wilson 1984). Ytterligare en teori är den så kallade **psykoevolutionära teorin** formulerad av Ulrich som har sitt ursprung i biofilia-teorin. Teorin menar att vi människor, återigen på grund av evolutionen, har utvecklat reflexmässiga ändamålsenliga reaktioner till de miljöer vi befinner oss i. Om vi befinner oss i en miljö som signalerar fara förbereder sig kroppen automatiskt på att slåss eller fly (fight or flight) och en stressreaktion har satts igång. En miljö som däremot signalerar trygghet läser vi av som säker vilket istället minskar stress. Särskilt återhämtande är platser som liknar de miljöer människan ursprungligen levde i, såsom ängar och ett fåtal stora träd som gav skydd (Ulrich et al. 1991).

En svensk forskare, Patrik Grahn, har utvecklat en teori som bygger vidare på ovan beskrivna teorier och perspektiv - **teorin om betydelsespelrummet**. Enligt teorin kommunicerar en miljö med oss på många nivåer - miljön erbjuder så kallade "affordances": möjligheter till olika aktiviteter och upplevelser av miljön. Bland annat fångar vi upp signaler från miljön via våra sinnen, ofta omedvetet. Hur vi tolkar dessa signaler beror på vårt fysiska och psykiska mående - spelrummet kan med andra ord se olika ut och ha olika betydelse för oss i olika skeden i livet (Grahn 1991; Grahn et al. 2010). En vidareutveckling är **teorin om stödjande miljöer** som betonar att behovet av en stödjande miljö ser olika ut

beroende på hur vi mår. När vi blir sjuka eller går igenom en kris, till exempel om vi drabbas av stressrelaterad ohälsa, behöver vi starkt stöd från omgivningen för att må bättre. **Behovspyramiden** nedan illustrerar hur en person i botten av pyramiden har en hög känslighet för omgivningen och ett stort behov av en stödjande miljö med ett kravlöst inåtriktat engagemang utan sociala relationer. En person längre upp i pyramiden med högre välmående har mindre behov av en stödjande miljö och större behov av ett aktivt engagemang med social interaktion. (Grahn 1991; Grahn & Ottosson 2010). Grahn upptäckte också att vi människor tenderar att söka oss till olika slags natur beroende på hur vi mår. När vi befinner oss i botten av triangeln drar vi oss gärna undan till en avskild och skyddad plats i vild natur medan vi söker oss sig till öppna platser med sociala möjligheter när vi mår bättre (Grahn & Ottosson 2010).



Figur 2: Behovspyramid illustrerad av Grahn & Ottosson (2010).

Hur vi uppfattar och knyter an till en plats har visat sig ha stor inverkan på vårt psykologiska välbefinnande och känslan av samhörighet (Fried 1963).

**Platsanknytning** kan beskrivas som ett känslomässigt band till en plats som tillgodoser ett mänskligt behov (Relph 1976). Det rör sig alltså om ett band likt det som anknytningsteorin talar om (se bland annat Bowlby 1969), men istället för att knyta an till en annan människa rör det sig här om anknytning till en plats. Platsen vi knyter an till blir till en trygghet och gör att vi vågar upptäcka och utforska. Relph menar vidare att platser vi knutit an till och tyckt om i barndomen ofta har stort inflytande på platsreferenser senare i livet. Det har också visat sig att



vi har starkare platsanknytning till platser där vi tillbringar mycket tid (Kaymaz 2013). Ofta uppstår så kallade favoritplatser som vi tycker särskilt mycket om och som är särskilt återhämtande. Att spendera tid på sådana platser hjälper vårt självreglerande system; det stärker vår förmåga att ta kontroll över och påverka våra tankar, känslor och handlingar. På så sätt blir platsen som en trygg hamn som öppnar upp för självreflektion, problemlösning och återhämtning från stress (Scannell & Gifford 2010). Sådana platser beskrivs även kunna fungera stödjande i terapeutiska processer (Duff 2012) och som stöd i identitetskriser som uppstår mellan olika utvecklingsfaser i livet (Hay 1998).

## Beskrivning av naturbaserade interventioner och forskningsstöd

Utifrån denna bakgrund borde det rimligtvis vara bra för personer som lider av stressrelaterad ohälsa och är i behov av rehabilitering att förlägga en sådan utomhus i en lämplig naturmiljö för att dra nytta av de positiva effekterna, i en så kallad naturbaserad intervention (NBI). Som nämndes i inledningen bygger NBI på ett koncept där naturen fungerar som en bas såväl som ett stöd i interventionen. Naturmiljöerna och aktiviteterna är noggrant utvalda för att stödja rehabiliteringsprocessen (Pálsdóttir et al. 2018; Pálsdóttir et al. 2021).

Forskningen inom området har ökat enormt sedan år 2000 och idag finns många studier kopplat till olika målgrupper, bland annat barn, äldre, personer med neuropsykiatriska diagnoser och personer med psykisk ohälsa (Grahn 2020). NBI har visat sig fungera bra för personer med mild till måttlig psykisk ohälsa. Där bedöms evidensen vara stark, särskilt vad gäller symptom på depression och ångest (Gonzalez et al. 2011; Sahlin et al. 2015).

Vad gäller evidens för NBI vid utmattningssyndrom är det svårare att klargöra på grund av att det är en svensk diagnos och att det endast gjorts några få studier kring denna specifika målgrupp. Något annat som försvårar är att begreppet naturbaserade interventioner främst används inom Norden. I resten av världen är begrepp som horticulture therapy, wilderness therapy och ecotherapy vanligare (Personlig kommunikation 2021). En ny svensk sammanställning av totalt tio studier försökte sig ändå på att säga något om evidensgraden för NBI för målgruppen. De kvantitativa mätningarna visade att NBI gav en liten eller ingen skillnad i sjukskrivning, vårdkonsumtion och hälsorelaterad livskvalitet jämfört med annan, icke-naturbaserad rehabilitering såsom KBT. Däremot visade studien att det verkar finnas kvalitativ evidens för att NBI fungerar väl för målgruppen, bland annat i form av att naturen beskrivs ha hjälpt deltagarna sakta ned och gett nya perspektiv och verktyg för stresshantering (Ahlborg et al. 2020).

Innehållet i NBI kan skilja sig åt och det finns inte någon standardiserad modell (Ahlborg et al. 2020). Däremot har några olika lokala modeller utvecklats. Alnarps rehabiliteringsträdgård var först i Sverige med att erbjuda naturbaserad rehabilitering. Verksamheten startade år 2002 och de första åren låg fokus på att ta fram en modell för naturbaserad rehabilitering för personer som led av

stressrelaterad psykisk ohälsa. I modellen som ibland även kallas Alnarpsmetoden är en särskilt designad rehabiliteringsträdgård basen där fokus ligger på stödjande miljökväligheter. Modellen innefattar ett team av professionella med kompetens inom natur och trädgård såväl som medicinsk och psykologisk kompetens (vanligen fysioterapeut, arbetsterapeut och psykiater/psykoterapeut). Programmet pågår under 12 veckor, 4 halvdagar per vecka och i grupper med cirka 6-8 deltagare. Exempel på aktiviteter som erbjuds är trädgårdsterapi (se mer detaljerad beskrivning längre ned), psykoterapi, hantverk, kropps- och bildterapi, avslappning och mindfulnessövningar (Stigmar et al. 2016; Grahn & Ottosson 2010). Sinnesstimulering är central i Alnarpsmetoden; att se, höra, smaka, lukta och känna men även muskel- och balanssinnet tränas i de olika aktiviteterna. När deltagarna återuppväcker sina sinnen i trädgården öppnar det upp för nytt liv åt avstängda nervbanor i kroppen (Grahn & Ottosson 2010).

Flera studier har utvärderat modellen. En studie visade att de som genomgått rehabilitering i Alnarp hade en signifikant lägre vårdkonsumtion<sup>3</sup> jämfört med kontrollgruppen (Währborg et al. 2014). Det visade sig även att symtom på svår stress minskade signifikant hos deltagarna (Pálsdóttir et al. 2014). I en studie som hade en mer kvalitativ karaktär lyfte deltagarna fram ett par saker som de upplevde som särskilt betydelsefulla för återhämtning. Dels handlade det om naturens förmåga till sinnesstimulering samt att naturen fungerade som en symbol för något i deras egna liv. Deltagarna beskrev trädgården dels som en plats för "akut stress-hantering" men också en plats där de kunde hitta nya strategier och träna nya beteenden. Aktiviteterna och de professionella beskrevs som viktiga för denna process men också att det fanns utrymme för att dra sig undan gruppen och uppsöka något av de mer avskilda delar eller "rum" som fanns i trädgården (Adevi & Mårtensson 2014). Idag finns det runt 25 verksamheter runt om i landet som säger sig använda Alnarpsmetoden i någon form (Ahlborg et al. 2020).

Det finns även andra modeller. Gröna Rehab i Göteborg är ett sådant exempel där programmet är längre (totalt 28 veckor) och där även interventioner i mer vild miljö är inkluderade i rehabiliteringen i form av naturvandringar som leds av en biolog. I övrigt påminner programmet mycket om Alnarpsmetoden med aktiviteter inom bland annat trädgård, hantverk, kroppskänedom och mindfulness. Verksamheten har även erbjudit stresshanteringskurser för personer som är i riskzonen för att drabbas av stressrelaterad ohälsa. För den som är nyfiken på mer detaljer om modellen finns boken *Gröna Rehabs modell* som givits ut under tiden den här uppsatsen skrivits (Larsson 2020). Gröna Rehab har funnits sedan 2006 och forskning som bedrivits har visat på goda resultat. Bland annat har det visat sig att 89 % av deltagarna kommit tillbaka i någon form av aktivitet direkt efter

---

<sup>3</sup> Lägre vårdkonsumtion = Färre besök inom primärvård och färre öppenvårdskontakter inom psykiatri.

programmet<sup>4</sup> (Sahlin 2014). Verksamheten har även utvärderats genom att räkna på hur lång tid det tar att “betala tillbaka” rehabiliteringskostnaden till samhället, det vill säga hur lång tid det tar för kostnaden för själva rehabiliteringen att återbetalas genom till exempel minskat behov av bidrag såsom sjukpenning och ökat produktionsvärde genom att individen arbetar. Den senaste utvärderingen som gjordes år 2019 visade på att det endast tog 6,5 månader innan kostnaden för rehabiliteringen var återbetald till samhället (Pauli 2019). Dessa resultat talar för att NBI verkligen fungerar och kan bidra till ett ökad välmående för individen men även en samhällsekonomisk besparing.

En central del i NBI är trädgårdsterapi vilket handlar om att professionella använder trädgårdsaktiviteter på ett medvetet sätt i syfte att nå särskilda mål för deltagarna (Annerstedt & Währborg 2011). Det har sin grund inom arbetsterapi och en ledande gestalt är Gary Kielhofner och hans teori MOHO (Model Of Human Occupation). Teorin menar att vi människor har ett medfött behov av att vara aktiva och betonar vikten av meningsfulla och njutbara aktiviteter. Enligt teorin råder ett samspel mellan individen, aktiviteten och den omgivande miljön. Miljön kan antingen skapa förutsättningar eller begränsningar till aktiviteten (Kielhofner 2007). Värt att nämna är också ValMO-modellen (The Value and Meaning in Occupations) som handlar om att analysera aktiviteter utifrån vilket värde och vilken mening de har för individen som utför dem. Aktiviteter kan ha ett konkret, självbelönande och symboliskt värde. Det konkreta kan vara ett tydligt resultat aktiviteten medför, det självbelönande är de positiva känslor som kan uppstå vid utförandet av aktiviteten och det symboliska är unikt för varje individ och beror på tidigare erfarenheter, kulturell bakgrund och miljön där aktiviteten utförs (Persson et al. 2001). Aktiviteter som upplevs som självbelönande är särskilt viktigt inom trädgårdsterapi (Grahm & Ottosson 2010). Ytterligare ett begrepp från arbetsterapi som är centralt är aktivitetsbalans. Aktivitetsbalans handlar om individens subjektiva upplevelse av rätt mängd och rätt variation av aktiviteter (Wagman, Håkansson & Björklund 2012). Det kan till exempel röra sig om en balans mellan aktiviteter som vi upplever att vi måste göra och aktiviteter vi själva valt, mellan ansträngande och återhämtande aktiviteter, mellan “doing” och “being”. Aktivitetsbalans är en förutsättning för god hälsa (Wilcock 2006).

Trädgårdsarbete i sig har visat sig ha goda effekter på hälsa vilket bland annat redovisas i en metaanalys av 22 studier där effekterna bedöms ha kvantitativ evidens (Soga et al. 2017). Bland annat nämns reducering av stressymptom, minskade symptom på depression och ångest, ökad livskvalitet och positiva kognitiva effekter. Samma studie visade att effekterna blev dubbelt så höga när aktiviteten leddes av ett professionellt team i form av trädgårdsterapi.

---

<sup>4</sup> Med sysselsättning avses arbete, arbetsträning, studier eller annat (tex pension eller arbetssökande). Majoriteten av deltagarna gick vidare till arbetsträning direkt efter Gröna Rehab.

Det saknas större studier ur professionellas synvinkel kring vad de beskriver som viktigt i NBI. Endast en studie av Adevi & Lieberg (2012) som snart har tio år på nacken har undersökt detta. Studien visade på tre aspekter som beskrevs som särskilt viktiga av de professionella för deltagarnas rehabilitering:

1. Sinnliga upplevelser som hjälpte deltagarna vara mottagliga för övrig behandling och för att öppna upp för emotionella och existentiella dimensioner.
2. Favoritplatser i trädgården och platser deltagarna kunde fly till.
3. Att erbjuda en kombination av konkreta och symboliska aktiviteter. Viktigt med konkreta aktiviteter med en tydlig början och slut och att deltagarna kunde välja aktiviteter utifrån dagsform (Adevi & Lieberg 2012).

## 1.4. Problemformulering

Denna genomgång talar för att det verkar finnas stöd i såväl teori som tidigare forskning att naturbaserade interventioner fungerar väl för personer med stressrelaterad ohälsa. Metaanalysen (Soga et al. 2017) som visade att effekterna var dubbelt så höga när aktiviteten leddes av ett professionellt team talar för att professionella besitter en särskild kunskap och kompetens om *hur* naturen kan användas på bästa sätt.

Utöver Adevi & Liebergs (2012) studie saknas det tidigare forskning kring NBI utifrån professionellas synvinkel, särskilt vad gäller utformningen av NBI och konkreta beskrivningar av lämpliga aktiviteter och övningar kopplat till målgruppen.

Forskare inom området efterfrågar en tydligare beskrivning av vad som ingår i NBI så att innehållet inte blir till en så kallad "black box". I takt med att forskningsstödet för NBI ökar blir det också viktigt att klargöra vilka typer av interventioner som ger bäst effekt. Vilka naturmiljöer och aktiviteter ger bäst resultat och hur väljs interventionerna ut och leds av personalen? (Grahn 2020). Den här studien gör inga anspråk att klargöra vilka typer av interventioner som är mest effektiva då det inte är möjligt inom ramen för en masteruppsats och inte heller det jag har varit mest intresserad av.

Studien har som avsikt att bidra med en ökad kunskap om hur naturens *roll* och *användning* i NBI kan se ut. Båda dessa delar menar jag är avgörande för att nå en djupare förståelse för fenomenet naturbaserade interventioner vilket är min avsikt. Målet med att undersöka naturens roll i interventionerna är att bidra med en övergripande förståelse kring vilka roller naturen kan ha och hur dessa skapar förutsättningar för den andra delen, nämligen hur naturen kan användas i interventionerna. Genom att presentera ett antal exempel på interventioner vill jag visa på spännvidden kring hur naturen rent konkret kan användas som medel för att nå de mål som deltagarna har i rehabiliteringen. Avsikten med denna del är också att lyfta fram den kunskap och kompetens de professionella besitter om hur naturbaserade interventioner kan utformas och ledas.

## 2. Syfte

Syftet med studien är att med utgångspunkt i framförallt ett miljöpsykologiskt perspektiv undersöka och analysera naturens *roll* och *användning* i naturbaserade interventioner som ingår i rehabiliteringsprogram för personer med stressrelaterad ohälsa.

### 2.1. Avgränsningar

Studien fokuserar på *naturbaserade* interventioner och uttalar sig därför inte alls om de inomhusaktiviteter som ingår i rehabiliteringsprogrammen. Inte heller de aktiviteter där naturen assisterar i form av till exempel hantverk i naturmaterial. Däremot har vissa aktiviteter som *kan* göras inomhus inkluderats, till exempel övningar i medveten närvaro och kroppskännedom, men som medvetet flyttas ut och där naturen används som en bas såväl som ett stöd i interventionen.

Studien lutar sig mot Kaplan & Kaplans (1989) definition av natur (se Definitioner) och har inte inkluderat några interventioner med djur, detta för att avgränsa studien.

Studien har haft ett huvudsakligt fokus på aktivitet och interventioner och därmed har inte några djupa platsanalyser gjorts. Fokus har legat på naturens roll och användning i interventionerna.

## 3. Metod

### 3.1. Metodval

Jag valde att göra en kvalitativ studie då jag anser att det lämpar sig bäst för mitt syfte och mina frågeställningar. I den kvalitativa metoden ligger fokus på mening och innebörd för att nå en ökad förståelse för ett fenomen (Alvehus 2019). Jag har varit ute efter att förstå spännvidden och se nyanser kring fenomenet naturbaserade interventioner. Jag har strävat efter att ha en så induktiv ansats som möjligt, vilket lämpar sig väl när syftet är att få kunskap och förståelse kring hur ett fenomen är beskaffat (Olsson & Sörensen 2011). Vid en induktiv ansats tar forskaren nämligen utgångspunkt i det empiriska materialet och lägger teoretisk förförståelse åt sidan, för att låta empirin styra och avgöra slutsatserna (Alvehus 2019). Jag är medveten om att det är näst intill omöjligt att *helt* sakna teoretisk förförståelse men jag har hela tiden strävat efter att gå in så öppet som möjligt i studien och inte låta några förutbestämda teorier styra hur jag utformat intervjufrågor och gjort min analys av empirin.

### 3.2. Datainsamling

Följande tre steg beskriver hur jag gick tillväga när jag samlade in mitt material:

#### **Steg 1 - Förundersökning**

En så kallad förundersökning kan vara lämplig att göra för att skaffa kunskap och lägga en grund för studiens övriga delar (Patel & Davidsson 2003). I mitt fall innebar det att ta reda på så mycket information som möjligt om verksamheten innan själva intervjun, dels för att avgöra om verksamheten passade in i studien (se närmare beskrivning under Urval) samt för att under själva intervjun kunna fokusera på huvudområdet - de naturbaserade interventionerna. Jag letade upp hemsidor för verksamheterna och fick information om målgrupp, aktiviteter, teamet och liknande som var av intresse för den fortsatta datainsamlingen.

#### **Steg 2 – Intervjuer**

För att uppnå mitt syfte och nå en ökad kunskap om naturens roll och användning i naturbaserade interventioner fann jag det lämpligt att ta hjälp av kvalitativa intervjuer. Jag genomförde totalt sex intervjuer med sex informanter och fem verksamheter. Med andra ord intervjuade jag två personer från samma verksamhet (Se verksamhet 1 i tabell 1 nedan). Anledningen till att jag gjorde det var på grund av att jag först hade svårt att hitta personer som kunde tänka sig att ställa upp på intervju och då tänkte att det var bättre att få fler röster representerade, även om de tillhörde samma verksamhet. Av samma anledning valde jag även att inkludera en verksamhet med en något bredare målgrupp än de övriga (Se verksamhet 5 i tabell 1 nedan). På grund av Covid-19 och för att minska risken för smittspridning

valde jag att genomföra intervjuerna via Zoom. Intervjuerna genomfördes mellan den 24 november och den 3 december 2020. De varade mellan 30 och 50 minuter. Intervjun på 30 minuter var något kortare då jag redan hade fått en del information av kollegan i samma verksamhet. Där blev den andra intervjun mer av uppföljande karaktär. Samtliga intervjuer spelades in, med samtycke från informanterna. Jag skickade ut ett informationsbrev (se bilaga 1) om studien till informanterna innan de lämnade besked om sin medverkan.

Jag använde en halvstrukturerad intervjuguide. Det innebär att samma intervjuguide användes för samtliga intervjuer för att eftersträva en högre validitet än en helt öppen och ostrukturerad intervjuguide. En halvstrukturerad intervjuguide har förberedda frågor men är även öppen för en flexibilitet i intervjustunden med gott om utrymme för informantens berättelse (Kvale & Brinkmann 2014).

Eftersom jag var ute efter att förstå spännvidden på fenomenet försökte jag komma åt det som Kvale & Brinkmann (2014) beskriver som det deskriptiva i intervjuerna, där fokus ligger på att få nyanserade beskrivningar som återger en kvalitativ mångfald snarare än en fast kategorisering.

Jag valde att använda ordet aktivitet i mina intervjufrågor och förklarade för informanterna att det kunde vara såväl ledda övningar som mer fria aktiviteter, i grupp såväl som individuella aktiviteter. Jag är medveten om att det kan skapa en förvirring att jag i mitt syfte använder begreppet intervention medan ordet aktivitet används i intervjuerna. Intervention är det begrepp som används inom forskningen men anledningen till att jag valde att använda ordet aktivitet i själva intervjusituationen var att det är ett mer vardagsnära ord.

### **Steg 3 – Platsbesök**

När samtliga intervjuer var genomförda besökte jag respektive verksamhet för att titta på utemiljön då platsen och miljön spelar en viktig roll i miljöpsykologiska studier. Att studera fenomenet naturbaserade interventioner enbart utifrån intervjuerna utan att ha sett miljön (basen för interventionerna) skulle inte göra materialet rättvisa. Syftet med platsbesöken var att ge informanten möjlighet att visa de olika platserna och ge ett sammanhang till de aktiviteter som nämnts i intervjun. Jag gav dem också möjlighet att visa eller illustrera någon aktivitet. Jag tog enkla anteckningar och fotograferade de olika miljöerna, för att sedan kunna använda dessa fotografier som illustration för att förtydliga mitt resultat. Jag vill vara tydlig med att det inte är någon platsanalys jag har gjort, där jag ingående studerat miljön och värderat dess kvaliteter utan jag ser det mer som en förlängning av intervjun med fortsatt huvudfokus på aktiviteterna. Platsbesöken gjordes mellan den 8 och 15 december 2020, det vill säga efter samtliga intervjuer. Jag lyssnade igenom inspelningen för respektive intervju innan varje platsbesök, för att påminna mig om de aktiviteter och platser som nämnts. Jag hade dock inte påbörjat någon analys och var noga med att ändå försöka låta

informanten styra själva platsbesöket. Jag bedömde platsbesöken som säkra ur smittosynpunkt då vi var utomhus och noga med att hålla avstånd.

### 3.3. Urval

En fråga att ta ställning till vid kvalitativa studier är om urvalet ska vara homogent eller heterogent. Ett homogent urval med samma "typ" av intervjupersoner gör det möjligt att göra jämförelser. Ett heterogent urval ger en bredare insikt och nyansrikedom i det fenomen som studeras (Alvehus 2019). Mitt fokus har varit att sträva efter att förstå spännvidden och se nyanser kring fenomenet naturbaserade interventioner. Jag har inte haft några ambitioner av att jämföra olika verksamheter eller professioners perspektiv. Därför kom jag fram till att jag kunde göra ett relativt heterogent och brett urval, och inkludera olika slags verksamheter - oavsett om de sa sig arbeta med grön rehabilitering, naturbaserad rehabilitering eller naturunderstödd rehabilitering. Vidare har jag inkluderat aktiviteter i trädgårdsmiljö såväl som i mer vild natur, till exempel skogsmiljöer. Jag har intervjuat anställda med olika professioner såsom arbetsterapeut, socionom och trädgårdsmästare (se samtliga professioner i tabell 1).

Den gemensamma nämnaren och inkluderingskriteriet i min urvalsprocess har varit att verksamheten arbetar med rehabilitering i en naturmiljö för målgruppen personer med stressrelaterad ohälsa<sup>5</sup>. Ett annat krav var att verksamheten skulle finnas i Västsverige där jag själv bor, för att det skulle vara möjligt för mig att besöka platsen. Jag ringde runt till totalt åtta verksamheter i två regioner i Västsverige. Jag skickade ut ett informationsbrev (bilaga 1) med mer detaljerad information om studien och fick svar från sex personer som ville medverka.

### 3.4. Beskrivning av verksamheterna

I tabell 1 nedan följer en beskrivning av de fem verksamheter som ingick i studien. Informationen i tabellen är hämtad från verksamheternas hemsidor [h], intervjuer [i] och platsbesök [p]. Här finns information om verksamheternas målgrupp, struktur på program, vilka utemiljöer som finns, exempel på aktiviteter och mål samt de professioner som finns i teamet. Anledningen till att jag valt att ha med just den informationen är att jag anser att den tjänar som viktig bakgrundsinformation till resten av resultatet. Därefter presenteras ett antal fotografier som fungerar som exempel för några av de platser som beskrivs i studien.

---

<sup>5</sup> Många av deltagarna i verksamheterna led av utmattningssyndrom men inte alla. I studien används därför en bredare definition av målgruppen: personer med stressrelaterad ohälsa.



Verksamhet	1	2	3	4	5
<b>Målgrupp</b>	Stressrelaterad ohälsa, ibland samsjuklighet andra diagnoser [i]	Stressrelaterad ohälsa, många varit sjukskrivna lång tid, ca 5-6 år [i]	Stressrelaterad ohälsa samt lätt till medelsvår depression [h]	Stressrelaterad ohälsa, de flesta varit sjukskrivna för utmattning i ca 1,5-2 år [i]	Bredare målgrupp: psykisk ohälsa t ex ångest, depression, stress [i]
<b>Struktur på program</b>	12 veckor 3 förmiddagar i veckan [h]	12 veckor 2 förmiddagar i veckan [h]	12 veckor 3 förmiddagar i veckan [h]	24 veckor 3 förmiddagar i veckan [i]	12 veckor 3 förmiddagar i veckan [i]
<b>Platser /utomhusmiljöer</b>	Trädgård, växthus, kringliggande skog och kulturlandskap (jordbruksmark) [p]	Sommarträdgård, året-runt-trädgård, 2 växthus, kringliggande kulturlandskap (jordbruksmark) [p]	Trädgård, 2 växthus, kringliggande kulturlandskap (jordbruksmark) [p]	Trädgård, växthus, kringliggande skog (naturreservat) [p]	Liten trädgård med pallkragar, kringliggande skog (naturreservat). [p]
<b>Exempel på utomhusaktiviteter</b>	Naturvandringar, trädgårdsarbete, hantverk, mindfulness, medicinsk yoga [h + i]	Trädgårdssysslor, hantverk, vila, yoga, mindfulness, kroppskännedom, vara med djuren [h + i]	Trädgårdsarbete, hantverk, promenader, skapande aktiviteter, basal kroppskännedom [i]	Trädgårdsaktiviteter, naturvandringar i skogsmiljö, skapande aktiviteter, kroppskännedom, mindfulness [i]	Naturvistelse i skogsmiljö, odling i pallkragar, kroppskännedom, mindfulness, hantverk [i]
<b>Exempel på deltagarnas mål</b>  (Se en mer ingående beskrivning av målen på s 34)	- Förbättrat mående - Åter i arbete - Förstå egna behov och göra andra val i framtiden [i]	- Hitta tillbaka till hälsa - Sysselsättning - Ökad medveten närvaro - Balans aktivitet-vila [i]	- Åter i arbete - Få tillbaka självkänsla - Ta pauser - Sätta gränser - Balans [i]	- Åter i arbete - Nytt sätt att förhålla sig till arbete - Balans aktivitet - vila - Känna in kroppen - Mer närvarande [i]	- Öka aktiviteten - Hitta verktyg för att hantera psykisk ohälsa - Ökad medveten närvaro [i]
<b>Professionellt team</b> <b>- Antal personer</b> <b>- Professioner som finns representerade i teamet<sup>6</sup></b>	- 7 personer. - Fysioterapeut, KBT-terapeut, arbetsterapeut, socionom, biolog och trädgårdsmästare [h]	- 2 personer. - Trädgårdsterapeut, coach, psykoterapeut och speciallärare [h]	- 3 personer. - Trädgårdsmästare, fysioterapeut, arbetsterapeut, psykoterapeut, sjuksköterska [h]	- 6 personer. - Arbetsterapeut, fysioterapeut, psykoterapeut, trädgårdsmästare, biolog [i]	- 2 personer. - Fysioterapeut, trädgårdskunnig. (Tidigare även arbetsterapeut och biolog) [i]
<b>Informantens profession</b>	2 intervjuer: 1) Biolog & trädgårdsmästare 2) Socionom	Psykoterapeut & trädgårdsterapeut	Sjuksköterska & trädgårdsmästare	Arbetsterapeut	Fysioterapeut

Tabell 1: Beskrivning av verksamheterna

[h] Information från verksamhetens hemsida  
[i] Information från intervju  
[p] Information från platsbesök

<sup>6</sup> Vissa i teamen hade dubbel kompetens, därav att antalet personer inte stämmer med antalet professioner.



*Figur 3: Exempel på trädgårdsmiljöer i två av verksamheterna*



*Figur 4: Exempel på växthus i två av verksamheterna, för aktivitet såväl som vila. Växthus har inkluderats som utemiljö i studien. Alla verksamheter förutom en hade växthus.*



*Figur 5: Exempel på kringliggande kulturlandskap i två av verksamheterna, i omedelbar anslutning till trädgårdarna.*



*Figur 6: Exempel på kringliggande skogslandskap i två av verksamheterna, båda klassade som naturreservat.*

## 3.5. Analysmetod

Jag valde att göra en tematisk analys inspirerad av Braun och Clarkes (2008) analysmodell som består av sex steg:

### **Steg 1 - Bekanta sig med materialet**

Jag började med att lyssna igenom ljudfilerna för att få en känsla för materialet. Detta gjordes mellan själva intervjun och platsbesöket för att jag skulle ha möjlighet att reda ut sådant som var otydligt i intervjun. Därefter transkriberade jag samtliga intervjuer i programmet Otranscribe. Transkriberingen gjordes ordagrant och även skratt, pauser och liknande skrevs ut, för att försöka fånga så mycket som möjligt av materialet. Jag var noga med att aidentifiera personer och platser i utskriften för att inte röja informanterna och verksamheterna. Jag förvarade både ljudfiler och transkriberingar på ett säkert sätt. Nästa steg var att läsa igenom utskriften flera gånger och skriva ned spontana idéer om vad materialet verkade handla om. Jag renskrev även anteckningar och sorterade fotografier från platsbesöken.

### **Steg 2 - Hitta initiala koder**

Nästa steg var att gå igenom materialet systematiskt och sortera det i koder. Det visade sig vara ett gediget material vilket gjorde att detta steg tog lång tid. Jag började med att läsa igenom och gallra mitt material i förhållande till syfte och frågeställningar. Jag kodade därefter allt resterande material med undantag för introduktionen i varje intervju. Kodningen bestod av två faser. I första fasen lät jag materialet vara kvar i sin ursprungliga form och markerade olika koder med olika färger i respektive utskriften intervju. I nästa fas flyttade jag över samtliga koder till ett samlat dokument och sorterade in dem utifrån färg. Jag försökte göra materialet rättvisa genom att få med tillräckligt stora textsegment för att inte förlora kontexten. Därför blev det samlade dokumentet med samtliga koder relativt långt (cirka 40 sidor).

### **Steg 3 - Söka efter möjliga teman**

I nästa steg sorterade jag in koderna i potentiella teman i ett nytt dokument. Jag var noga med att ha kvar en beteckning för vilken intervju respektive stycke var hämtat från. Jag hade i detta stadi även kvar de ursprungliga kodnings-färgerna för att kunna gå tillbaka till vid behov. Vissa av koderna visade sig passa bättre i metodavsnittet, såsom hur strukturen på programmen såg ut, vilka professioner som fanns i teamen och liknande. Dessa koder plockades därför bort från tematiserings-dokumentet och sparades i ett särskilt metod-dokument som sedan låg till grund för den tabell jag skapade för att beskriva verksamheterna (se tabell 1). Jag sorterade in de koder som fanns kvar i olika teman och markerade viktiga nyckelord. Jag gjorde flera mindmaps för att hitta potentiella huvudteman och underteman. Jag markerade även var fotografier kunde komplettera och illustrera textmaterial.

### **Steg 4 - Granska teman**

Utifrån de teman som framkom stämde jag av så att de bildade ett

sammanhängande mönster och fungerade i relation till koderna såväl som till samtlig insamlad data. Även i detta stadie hade jag kvar de ursprungliga färgmarkeringarna för varje kod och gick tillbaka och dubbelkollade att koderna fortfarande fanns med i de nya teman som skapats. Jag gick därefter igenom tema för tema och tittade på koderna och nyckelorden jag markerat för att avgöra om jag fått med essensen av det informanterna förmedlat.

### **Steg 5 - Definiera och namnge teman**

När jag hade stämt av och granskat mina teman var det dags att namnge dem. Jag hade hittills haft arbetsnamn för mina teman men i detta stadie förfinade jag namnen och stämde av så att de gav en rättvis bild av innehållet i respektive tema. I detta stadie upptäckte jag att vissa av mina teman hängde ihop och därför skapade jag fyra huvudteman som jag sorterade in mina teman under. Detta för att ge en bättre översikt, såväl för mig som för läsaren. Jag gick igenom varje huvudtema med respektive underteman igen för att granska om de fungerade i relation till varandra och helheten vilket jag bedömde att de gjorde.

### **Steg 6 - Skapa rapporten**

Det sista steget var att presentera resultaten av den tematiska analysen. Detta gjorde jag genom att presentera mina teman med hjälp av beskrivande text, citat och fotografier. Jag lät citaten få mycket plats för att lyfta fram informanternas egna beskrivningar av interventionerna. Citaten skrevs ut i det som Kvale & Brinkmann (2014) beskriver som en skriftspråklig form där intervjupersonens spontana talspråk och uttryck återgavs på ett läsbart sätt. I några fall togs textstycken i mitten av ett citat bort på grund av att informanten började tala om något annat vilket markerades med [...].

I min Diskussion kopplade jag sedan resultaten till teori och tidigare forskning. Jag beslutade mig för att bygga upp min Diskussion med samma huvudrubriker och underrubriker som i mitt Resultat, vilket motsvarar huvudteman och underteman från den tematiska analysen, detta för att tydliggöra för läsaren samt för att vara transparent.

Jag vill vara tydlig med att min tematiska analys inte har varit någon strikt linjär process enligt de beskrivna stegen, utan jag har rört mig fram och tillbaka i de sex stegen efter behov, särskilt vad gäller steg 3-5. Jag har inte heller följt Braun och Clarkes modell till punkt och pricka utan försökt låta materialet styra mig och vara öppen för olika tillvägagångssätt för att försöka göra materialet rättvisa.

## **3.6. Etiska överväganden**

Etiska överväganden är viktigt att ta hänsyn till i alla studier, särskilt i kvalitativa undersökningar eftersom informanterna delar med sig av sig själva och sina berättelser (Kvale & Brinkmann 2014). Jag har tagit del av Vetenskapsrådets (2002) fyra forskningsetiska principer och har utgått från dem i min studie:

1. *Informationskravet* handlar om att jag som forskare informerar deltagarna om studiens syfte och vad deras deltagande i studien innebär. Jag skickade ut ett informationsbrev (bilaga 1) till de som skulle delta i intervjuerna och på så sätt tydliggjorde jag vad det innebär att delta. Jag informerade om att deltagandet i studien var frivilligt och att de när som helst hade rätt att avbryta sin medverkan.

2. *Samtyckeskravet* innebär att deltagarna har rätt att själva bestämma kring sin medverkan; om, hur länge och på vilka villkor de vill delta. Utöver informationsbrevet förtydligade jag detta i introduktionen av varje intervju.

3. *Konfidentialitetskravet* handlar om att deltagarna ska vara trygga med att alla uppgifter som riskerar att röja deras identitet ska förvaras på ett säkert sätt. Jag frågade om jag fick lov att spela in intervjuerna vilket samtliga informanter gick med på. I det transkriberade materialet var jag noga med att inte skriva ut några namn, städer eller annan information som kunde röja deltagarnas identitet. Jag informerade även om hur inspelningarna skulle förvaras och att allt kommer raderas när studien är färdig.

4. *Nyttjandekravet* innebär att det insamlade materialet endast får användas för forskningens ändamål. Jag har inte använt materialet för något annat syfte än studiens.

Något som är viktigt att ha i åtanke är att en studie ska producera kunskap som är till nytta men samtidigt ska risken för skadliga konsekvenser minimeras (Kvale & Brinkmann 2014). I och med att jag har valt att intervjua professionella och inte deltagare i rehabiliteringsprogram minskar risken för skadliga konsekvenser för en redan utsatt grupp. Jag anser mig ha skyddat de professionella genom det som beskrivits enligt de fyra principerna ovan. Jag har hela tiden eftersträvat att studien ska vara till nytta i form av att bidra med ny kunskap och vägt det mot risken för skadliga konsekvenser. Min bedömning är att det förstnämnda överväger.

Vikten av att forskaren inte har några andra motiv än att bidra med nya kunskaper betonas i Vetenskapsrådets riktlinjer för god forskningssed (2017). En diskussion som förs här är att det i verkligheten inte är orimligt att forskaren *kan* ha andra motiv, som till exempel att främja sina framtida anställningsmöjligheter. Det viktiga då är att forskaren inte låter sig påverkas för mycket av detta och undviker att dra slutsatser som det saknas vetenskapliga belägg för, eller att undgängömma sådant som det finns belägg för (Vetenskapsrådet 2017). Jag nämner detta för att jag vill vara öppen med att ett bakomliggande motiv till mitt ämnesval var att jag själv gärna vill arbeta i en verksamhet likt de jag har inkluderat i studien och att jag vill få inspiration kring hur de arbetar. Min uppfattning är inte att detta har påverkat på något negativt sätt, snarare på ett positivt genom ett stort eget intresse och nyfikenhet.

### 3.7. Metoddiskussion

Studiens resultat grundar sig på den tematiska analys som gjorts enligt Braun & Clarkes (2006) analysmodell vilket visade sig vara en bra metod för att fånga in det rika material jag fick genom mina intervjuer och platsbesök. Modellens tydliga steg hjälpte mig hålla en struktur vid tematiseringen som visade sig bli en tidskrävande process. En utmaning med modellen beskrivs vara att den kan ge forskaren *för* mycket att säga om materialet vilket kan göra det svårt för forskaren att välja vilka teman som ska lyftas fram vilket jag känner igen mig i. Jag ville låta empirin styra så mycket jag kunde och verkligen ge plats för informanternas berättelser att jag hade svårt att välja bort teman. Det medförde en lång rapport med många teman vilket kan ha gjort resultatet aningen brett.

Något som kan ha påverkat studiens resultat är att jag själv arbetat i en verksamhet med naturbaserade interventioner och således haft en viss förförståelse som kan ha styrt mig, trots att jag strävat efter att gå in i studien så induktivt och öppet som möjligt. Till exempel hade jag redan innan studien påbörjades fått med mig att balans mellan aktivitet och vila är ett vanligt mål att arbeta med, vilket kan ha gjort att jag omedvetet ledde informanterna in på detta tema under intervjun. *Reliabilitet* handlar just om forskningsresultatets tillförlitlighet; om det går att reproduceras vid en annan tidpunkt och av en annan forskare (Kvale & Brinkmann 2014). Här var intervjuguiden till stor hjälp genom att jag kunde luta mig mot den och på så sätt hålla fokus på de förberedda frågorna. Jag använde samma guide i alla intervjuer förutom den verksamheten där jag intervjuade två personer. Där blev andra intervjun mer av uppföljande karaktär. Kvale & Brinkmann menar vidare att även om det är önskvärt att sträva efter så hög reliabilitet som möjligt kan en alltför stark tonvikt på det motverka kreativitet och variationsrikedom. Jag har försökt sträva efter en balans i detta genom att hålla mig till huvudfrågorna men samtidigt varit öppen för att fånga upp spontana och intressanta spår som informanten kommit in på under intervjun.

En annan aspekt som är viktigt för studiens kvalitet är *validitet* vilket handlar om huruvida studien undersöker vad den säger sig undersöka. Validitet är viktigt att reflektera kring i hela processen, från planering till rapportering (Kvale & Brinkmann 2014). Här har samtal med min handledare varit till stor hjälp där jag fått möjlighet att stämna av och säkerställa att empirin hela tiden kopplas till syfte och frågeställningar.

Något som skulle kunna ifrågasättas är att jag låtit citaten få en så stort plats i mitt Resultat. Det är ingen narrativ analys jag gjort men jag menar att citaten spelar en viktig roll i att låta informanterna "äga" beskrivningarna av interventionerna. På så sätt kan läsaren ta del av interventionerna exakt så som de beskrivits av informanterna. Risken med att skriva om citat till text är alltid att vissa nyanser försvinner.

Valet att ha en så stor bredd på informanternas bakgrund gjorde att kopplingar till

många olika teoretiska fält kunde göras. En risk med att ta in många teoretiska fält är att materialet blir brett och spretigt. Det miljöpsykologiska perspektivet har hela tiden varit min utgångspunkt men jag har även låtit andra få ett visst utrymme, såsom KBT och systemteori. Det kändes naturligt att knyta an till dessa tack vare min bakgrund som socionom och för att materialet visade sig handla en hel del om beteendeförändringar vilket de miljöpsykologiska teorierna inte fokuserar på i lika stor utsträckning. Dock fanns ingen av dessa teorier med från början utan det empiriska materialet har hela tiden varit min utgångspunkt. Jag är medveten om att det kan verka som att jag haft förutbestämda teorier när det gäller namngivningen av mina teman, till exempel fascination. Så var inte fallet utan fascination var begreppet som informanterna själva använde för att beskriva fenomenet. Eftersom jag strävat efter en så empirinära hållning som möjligt namngav jag temat till fascination. Likadant var det med begreppet medveten närvaro. En risk med att använda så ”etablerade” begrepp som namn på teman är att läsaren gör sin egen tolkning av begreppen. Jag har försökt motverka detta genom att i mitt Resultat först lyfta fram informantens beskrivning av fenomenet och därefter, i min Diskussion koppla an till teori.

Jag ser det som att de positiva aspekterna av att ha en stor bredd på informanterna vägde tyngre än de negativa, särskilt med tanke på att jag var ute efter en spännvidd vilket jag anser mig ha fått. Socionomen och psykoterapeuten bidrog till exempel med kloka tankar om beteendeförändringar. Biologen och trädgårdsmästaren lyfte in tydliga exempel på lämpliga trädgårdsaktiviteter där detta kunde tränas. Arbetsterapeuten bidrog med kloka resonemang om aktivitetsbalans och fysioterapeuten kompletterade med viktig kunskap om kroppens roll. Att dessutom två av informanterna hade både en ”grön” och ”vit”<sup>7</sup> professionell bakgrund bidrog också till nyanserna och spännvidden jag var ute efter. Genom att hålla fokus och god avgränsning vad gäller studiens kärna har jag strävat efter att motverka ett alltför brett och spretigt resultat. Min förhoppning är att rapporten lyckas förmedla de värdefulla resultat som framkom på ett begripligt och meningsfullt sätt.

---

<sup>7</sup> Grön bakgrund syftar på kompetens inom natur och trädgård medan vit bakgrund handlar om vårdkompetens inom exempelvis arbetsterapi, fysioterapi och psykoterapi (Larsson 2010).



## 4. Resultat

Utifrån den tematiska analysen identifierades fyra huvudteman: Naturen som rum för olika behov, Naturen som verktyg till medveten närvaro, Naturen som verktyg till balans mellan aktivitet och vila och Naturen som inspiration till nya förhållningssätt. Tre av dessa hade underteman vilket resulterade i totalt elva underteman. Naturen som rum var av mer övergripande karaktär och saknade underteman. Samtliga teman redovisas i tabell 2.

Huvudteman:	Underteman:
Naturen som rum för olika behov	
Naturen som verktyg till medveten närvaro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fascination</li><li>• Kontakt med sinnen</li><li>• ”Automatisk mindfulness”</li><li>• Förstärkare</li></ul>
Naturen som verktyg till balans mellan aktivitet och vila	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta paus</li><li>• Lugnare tempo</li><li>• Känna in kroppen</li><li>• Få igång rörelse</li></ul>
Naturen som inspiration till nya förhållningssätt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kravlöshet</li><li>• Symbolik</li><li>• Hitta tillbaka till sig själv</li></ul>

Tabell 2: Beskrivning av studiens huvudteman och underteman

### 4.1. Mål med rehabiliteringen

Innan jag beskriver respektive tema finner jag det lämpligt att stanna upp och säga något mer om de mål som deltagarna arbetade med under rehabiliteringen, detta för att ge en kontext till resten av resultatet och för att mål alltid är en viktig aspekt i naturbaserade interventioner; för att förstå vad interventionerna syftar till.

Informanterna beskrev att två huvudmål med rehabiliteringen var att deltagarna skulle **må bättre** och **återgå i sysselsättning** i form av arbete, arbetsträning eller studier. Att närma sig arbete var mindre framträdande för vissa verksamheter där deltagarna stod mycket långt från arbetsmarknaden. Som flera av informanterna var inne på är dessa mål stora och behöver brytas ned i delmål för att de ska gå att arbeta med.

Ett delmål som var återkommande handlade om att deltagarna skulle nå en **ökad**

**medveten närvaro.** Många av deltagarna beskrevs vara mycket i sina huvuden: i tankar och grubblerier, i planering framåt i tiden och ältande bakåt i tiden. Samt att de många gånger fastnade i negativa tankar om sig själva. Därför var en ökad medveten närvaro ett mål i många av aktiviteterna där deltagarna tränade på att vara här och nu.

Ett annat delmål som beskrevs av flera var att deltagarna tränade på att hitta en bättre **balans mellan aktivitet och vila.** Beteendeförändringar som nämndes som centrala här var till exempel att träna på att ta paus, känna in kroppens behov och göra saker i ett lugnare tempo. Likaså att träna på att sätta gränser och inte göra klart.

Ytterligare ett delmål beskrevs vara att deltagarna övade sig i att hitta **nya förhållningssätt.** Dels kunde det handla om ett nytt sätt att förhålla sig till sig själv men också till sin omgivning vilket framställdes som centralt för att inte hamna i utmattning igen. Exempel på nya förhållningssätt kunde vara att göra saker på ett mer kravlöst sätt och att prioritera sin egen hälsa snarare än att alltid tänka på andra och göra allt perfekt.

Ovan nämnda mål var återkommande i intervjuerna och är exempel på generella mål som deltagarna arbetade med. Givetvis fanns det fler mål och de kunde se olika ut för varje deltagare.

## 4.2. Naturen som rum för olika behov

Det första huvudtemat var att naturen beskrevs fungera som rum för olika behov. För att deltagarna skulle kunna träna på att bli mer närvarande, hitta en bättre balans mellan aktivitet och vila samt inspireras till nya förhållningssätt behövdes en plats som möjliggjorde dessa processer. Naturen beskrevs fungera som ett rum som de använder för olika behov och aktiviteter, dels i trädgården men även den omgivande miljön. Följande citat beskriver hur en av verksamheterna har tänkt kring rumsligheter och hur de inspirerats av Grahns behovspyramid då de utformat trädgården:

Man behöver ha en plats där man får vara mycket ifred, att kunna dra sig undan till. Och så finns det ju platser som är mer sociala, då är man liksom i toppen av triangeln. Och så har vi lagt den här triangeln i trädgården och byggt den därifrån. Så växthuset till exempel, det är en plats med mycket människor och aktivitet, men så kan man gå ut och hitta olika rumsligheter och liksom vara för sig själv, och ut i kulturlandskapet också som är lite mer vild natur. Det gäller liksom att bygga in rumsligheter på olika sätt där man kan dra sig undan och vara ifred. Vi har en eldstad som är vindsyddad där man kan sitta och ha det mysigt. I det lilla växthuset där vi inte odlar just nu har vi ställt in en liggbrits så man kan ligga där på en fårskinnsfäll och njuta av det, kunna titta på andra i trädgården men ändå vara för sig själv.

Verksamheten har byggt in rum för såväl vila, aktivitet och sociala möten. Växthus beskrevs av flera fungera som ett tydligt rum och något som gav känslan av att vara “inne fast ute”. Det fanns dock inga krav på klassiska väggar utan ett rum kunde också vara en vindskyddad eldstad, en del av trädgården där en viss aktivitet hölls eller den omgivande skogen.



*Figur 17: Exempel på rum*

Flera betonade vikten av att ha platser i trädgården och den omgivande miljön som deltagarna kunde dra sig undan till. Många beskrev att det ofta var de mer vilda delarna som uppskattades av deltagarna såsom den omgivande skogen eller den vildare delen av trädgården. En informant beskrev hur trädgården fungerade

som ett rum där fokus ofta låg mer på att *göra*, medan aktiviteterna i den vilda delen oftare handlar om att *vara* och *uppleva*:

Ja naturpromenaderna är i den vilda naturen där man följer årstidsväxlingarna. Det gör man ju i trädgården också. Men det är olika typer av aktiviteter. Det ena är att man upplever och ser när man går naturpromenaderna. När biologen berättar utgår hon från vad som händer i naturen just nu. Så det är olika teman olika delar på året. Medans man i trädgården mer gör aktiviteter och man är också med och påverkar trädgården och planterar. Det är ju ofta trädgårdsmästaren som har valt plantor men att man är med och hjälper till. Och så får man med sig en planta hem och så berättar de på ett återbesök att det växer tomater på den. Så det är mer aktiviteter där man gör saker medan i den vilda naturen är man med och upplever naturen.

Liknande resonemang delades av flera informanter samtidigt som det betonades att rehabiliteringsträdgårdar skiljer sig från vanliga trädgårdar på det sättet att det finns platser för vila och att "bara vara" i trädgården också. Samt att det är okej att den inte är perfekt. En av informanterna satte ord på detta genom att säga: "Framförallt är trädgården ett rum som vi är i, inte att det ska presteras några raka kanter och så."

### 4.3. Naturen som verktyg till medveten närvaro

Nästa huvudtema handlade om att naturen kunde användas som ett verktyg för medveten närvaro. Vissa informanter använde begreppet mindfulness, andra medveten närvaro eller att bara vara här och nu. Verksamheterna arbetade med det på olika sätt, i trädgårdsmiljö såväl som i mer vild natur (exempelvis skog), genom ledda aktiviteter och övningar såväl som genom att låta naturen tala för sig själv. Följande underrubriker<sup>8</sup> illustrerar hur verksamheterna arbetade med naturen som verktyg till ökad medveten närvaro: Fascination, Kontakt med sinnen, "Automatisk mindfulness" och Förstärkare.

#### Fascination

Naturens förmåga att skapa fascination och förundran var något som samtliga informanter nämnde på något sätt. Återkommande beskrivningar av fascination var att stanna upp, förundras, se det stora i det lilla och att få "wow-upplevelser". En informant beskrev en upplevelse från en naturvandring i skogen:

Vi har en som gått här som gått mycket promenader och gjort mycket mindfulness och så där men just det där att när man ser en sten, att det är fem olika sorters mossor på den. Förut har det bara varit en sten liksom men nu kanske hon tittar mer på den här stenen och kanske fascineras av att det är olika sorters mossor och vad fint det är... [...] Att man hittar saker som gör att man stannar upp i tanken och är i nuet

---

<sup>8</sup> Underrubrikerna i Resultat-delen motsvarar de underteman som framkom i den tematiska analysen.

istället för att alltid tänka framåt - vad ska jag göra för mat när jag kommer hem.



*Figur 7: En väg till fascination: olika sorters mossor*

Citatet sätter ljuset på naturens förmåga att få oss att stanna upp, fascineras och se saker vi inte sett tidigare, som för deltagaren i det här fallet - fem olika sorters vacker mossor. Informanten beskrev att de lägger upp naturvandringarna på olika sätt, ibland med olika teman och tydligare instruktioner och övningar, ibland genom att låta naturen tala för sig själv då deltagarna får promenera långsamt och upptäcka naturen på egen hand. Citatet belyser hur fascination kan vara en väg till medveten närvaro och att det kan vara en annan väg än genom klassisk mindfulness - men med samma mål: att vara närvarande i nuet. Två av informanterna använde ordet förundran och likställde det med fascination; att stanna upp och tycka något är vackert och hänföras av det. Några informanter beskrev det som "wow-upplevelser".

Ett annat exempel på en aktivitet med syfte att skapa fascination är hämtat från en trädgårdsmiljö:

Vi följer ju året. När man jobbar i en grön verksamhet är man ju väldigt mycket med i årstidsväxlingarna. Så om man tänker på våren så är det ju mycket att sätta frön, skola om. Följa en liten planta från frö till färdig tomat eller var det nu blir, en blomma. Där är ju syftet mycket att väcka fascination. Innan vi planterar tittar vi tex på fröerna med lupp, hur ser de ut egentligen, och att ett frö andas. Man får en massa kunskap, man måste inte lära sig någonting men många blir ju väldigt intresserade.



*Figur 8: Ett sätt att skapa fascination: genom att studera ett frö*

Här används vanliga trädgårdssysslor som verktyg för att skapa nyfikenhet och fascination. Att följa med i årstidsväxlingarna och använda de olika säsongerna för att skapa fascination är något som betonades av flera. Likaså att se det stora i det lilla på olika sätt. I det här fallet genom att titta på ett frö i lupp och väcka nyfikenhet genom att prata om hur ett frö andas. Något som flera nämnde som viktigt var att inte ge för mycket information och kunskap, dels för att personer med stressrelaterad ohälsa ofta har svårt för mycket intryck och information men också för att inte ta fokus från närvaron och det egna upptäckandet av naturen. Risken annars var att deltagarna hamnade för mycket i huvudet. Samtidigt som ett visst mått av kunskap och information kan öppna upp för fascination över hur naturen fungerar och bidra till "aha-upplevelser". En av informanterna beskrev att de bytt namn på de naturvandringar som erbjuds en gång i veckan, från naturguidning till naturvistelse, för att sätta mer fokus på att "bara vara" i skogen.

En annan aktivitet som en av informanterna gav exempel på var att låta deltagarna hitta en egen plats. Det här är ett exempel på en aktivitet där personalen inte är så inblandad i själva aktiviteten utan där naturen får tala för sig själv. Den enda instruktion som gavs var att deltagarna skulle leta upp en plats som de tycker om, sitta där en stund och gå tillbaka till den då och då under rehabiliteringen:

Något vi är ganska noga med som vi gör när vi startar här att vi ber dem leta upp en egen plats någonstans i närheten, och att de sedan besöker sin plats då och då. Att de tar med sig ett sittunderlag och sitter där och gör sig bekanta med den platsen och gör det till sin plats. Och tanken är ju då att ju mer du tar dig till den här platsen och ju längre du sitter där desto mer trygg kommer du känna dig i naturen och desto mer bekant kommer du känna dig med platsen. Och det gör att du slappnar av mer och mer och blir mer och mer närvarande och upptäcker mer och mer små detaljer. Flugor som låter eller mossor som är vackra, blommor som är vackra. Man upptäcker saker som man inte hade upptäckt om man bara gick förbi lite snabbt.

Något som flera tog upp och beskrev som en förutsättning för fascination var att stanna upp, antingen helt genom att slå sig ned och vara stilla i naturen. Eller genom att sakta ned tempot, som i första citatet med naturvandringar. Flera beskrev att det var en utmaning för många av deltagarna som varit vana vid ett högt tempo och “köra på”.

## Kontakt med sinnen

Ett annat verktyg till ökad medveten närvaro var att låta deltagarna fokusera på sina sinnen. Syn, känsel, doft, smak och hörsel tränades genom övningar i trädgården:

Och då är det här att vara medveten och vara i sin egen kropp, att vara närvarande i det man gör, och fokusera på sina sinnen. Man kan behöva gå igenom sinnena, känna på jorden, dofta, titta - synen är ju väldigt viktig. Den här sticklingen eller vad vi nu ska göra, skola om en planta. Hur ser den ut, och hur känns den och så där. Sinnena hjälper ju oss att vara närvarande i det vi gör. Och då tar det bort allt det där röriga i huvudet och så där.



*Figur 9: Medveten närvaro genom sinnesstimulering, här med jord som redskap.*

Liknande övning beskrevs av flera. Att använda jord som verktyg till att koppla på sinne för sinne, med målet att bli mer närvarande. Ett vanligt problem vid utmattning som nämndes var just att deltagarna “kopplat från” sina sinnen, genom att få tunnelseende till exempel. En informant beskrev hur en deltagares begränsade synfält öppnades upp under en naturvandring i skogen:

Vi går en liten bit, stannar, lyssnar in. Vad är det för ljud i skogen idag. Man behöver inte veta vad det är för fågel utan mer det här med att vara närvarande och

använda sinnen. Och det tycker ju många av våra deltagare är så svårt i början, att gå så sakta. För de har ofta använt promenad till att gå ifrån ångest eller... det här med fysisk aktivitet. Och det är ju också jättebra. Men det här är på ett annat sätt. Också det här med att väcka fascination och vara närvarande. Men sedan efter 4-5 veckor brukar de flesta känna: Aha nu ser jag träden, innan var det bara en skog där jag gick.

”Aha nu ser jag träden” ger en bra beskrivning av hur naturen kan vara en hjälp att få kontakt med sinnen och bli mer närvarande. Även här verkar en förutsättning vara att dra ned på tempot. Hade vandringen haft ett högre tempo hade skogen troligtvis förblivit en skog, utan att deltagarna såg några detaljer i skogen.

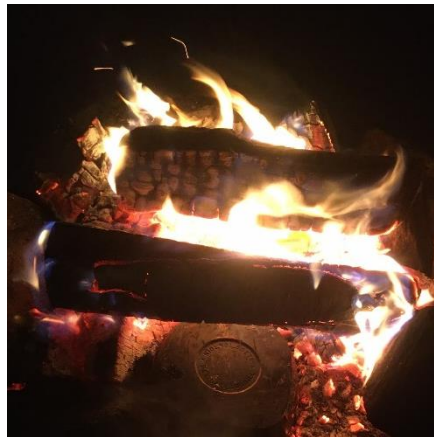
Andra aktiviteter som beskrevs vara till stor hjälp för deltagarna för att få kontakt med sinnen var att smaka på det som skördats. Svamp som plockats under en naturvandring eller en marmelad som kokats av nyskördade krusbär.

### ”Automatisk mindfulness”

En aspekt som togs upp av flera var att naturen ibland kunde fungera som en slags “automatisk mindfulness”, där deltagarna kom i närvaro bara genom att vara i naturen. Det kunde ske på olika sätt och genom olika aktiviteter. En informant talade om naturen som “den stora terapeuten”:

Vi är ju bara medarbetare här, det är ju naturen som är den stora terapeuten. Genom att bara se till att vi kommer ut från huset och är ute så tar ju liksom naturen över och gör jobbet. Att tända en eld och sitta runt den och dricka te till exempel, då sker det automatiskt. Man kommer i närvaro och kommer i kontakt med upplevelsen.

Upplevelsen av att sitta runt en eld är ett exempel på en aktivitet som verkar fungera som en slags “automatisk mindfulness” där de professionella tar ett steg bakåt och låter naturen göra jobbet. Att bara vara i skogen kunde också kunna fungera som automatisk mindfulness för vissa deltagare men för att komma åt den upplevelsen krävdes ofta stöttning från de professionella, till exempel genom det som beskrivits under de tidigare rubrikerna Fascination och Kontakt med sinnen.



*Figur 10: Två exempel på upplevelser som beskrevs kunna fungera som ”automatisk mindfulness” – att upptäcka fascinerande saker i skogen och sitta runt en eld.*



## Förstärkare

Vidare beskrevs naturen kunna användas som en förstärkare. Flera av verksamheterna beskrev att de medvetet flyttar ut klassiska övningar med fokus på närvaro av den anledningen, att naturen hjälper till och förstärker upplevelsen:

Jag ser ju att det blir som att koppla på en förstärkare. Naturen liksom hjälper till. [...] Det ligger liksom extrakraft i det, när det gäller gröna insatser, där ligger extrakrutet som är så hjälpsamt. För sådana här övningar som jag gör, det skulle man kunna göra genom att stå och diska liksom. Men det är det här... det är en meningsfull uppgift i sig, det känns meningsfullt. Det slår an saker inom oss, som är djupt rotat inom oss. Och det här att tycka något är fint eller förundras eller fascinerats och så där va. [...] Man känner mer, man kanske fryser lite och det blir mer en fysisk upplevelse. Man känner mer när man andas och så där.

Exempel på övningar som flyttades ut var yoga, kroppsscanning och andningsövningar. Flera informanter tog även upp utmaningarna med att flytta ut övningar. Vädret beskrevs vara den största utmaningen i övningar som kräver att deltagarna ligger eller sitter still, till exempel kroppsscanning. Att det inte går att garantera en helt tyst miljö utomhus beskrevs kunna vara en fördel såväl som nackdel:

Fördelen med inomhus är ju att det är mindre saker som "stör" så att säga. Men det är ju exakt de sakerna som stör utomhus som kan vara intressanta att lägga märke till i en meditation.

Naturen verkar även här fungera som en förstärkare, som en annan väg till närvaro än en meditation inomhus hade erbjudit. Något som lyftes fram var att det krävs en flexibilitet och förmåga att känna in situationen av de professionella eftersom det inte går att veta vilka väder och intryck naturen bjuder på i förväg.

## 4.4. Naturen som verktyg till balans mellan aktivitet och vila

Ett återkommande mål som deltagarna arbetade med var att hitta en bättre balans mellan aktivitet och vila. Flera informanter beskrev det som avgörande för att deltagarna skulle nå de övergripande målen med rehabiliteringen: att må bättre och återgå i sysselsättning. Samt för att inte hamna i utmattning igen. Följande underrubriker beskriver hur de arbetar med naturen som verktyg till en bättre balans mellan aktivitet och vila: Ta paus, Lugnare tempo, Känna in kroppen och Få igång rörelse.

### Ta paus

Förmågan att ta paus beskrevs som central och tränades i olika aktiviteter. En informant beskrev följande trädgårdsaktivitet som ett sätt att träna in ett sådant beteende:

I trädgården får de träna på att ta paus och känna av. Och våga gå ifrån ett arbete trots att det inte är färdigt, som är oerhört svårt att göra. De skulle kunna gräva ett helt köksland om jag inte sa till att de inte får det. [skratt]. Eller att rensa en avgränsad yta, det är en rätt bra uppgift. Och uppmärksamma själva hur länge de ska göra det här och när de behöver ta paus. Ibland säger jag att de kan lägga ett föremål en liten bit bort för att påminna dem om att bara rensa en liten bit och känna efter om de behöver en paus.



*Figur 11: Exempel på trädgårdsaktivitet där deltagarna tränar på att ta paus*

Ett annat konkret exempel på en övning som syftade till att fungera som en påminnelse till att ta paus i vardagen var att tillverka en så kallad paus-symbol. Processen beskrevs gå till på följande sätt:

1. Övningen började med att arbetsterapeuten i grupp med deltagarna samtalade om vikten av pauser och återhämtning med hjälp av ett redskap som kallas "randiga dagar"<sup>9</sup>. En trasmatta används som symbol för en vanlig dag där de olika färgerna får symbolisera olika aktiviteter och pauserna mellan dem.
2. Därefter fick deltagarna på egen hand gå runt i den omgivande skogen och reflektera kring hur det ser ut med återhämtning och pauser i deras vardag. De fick samtidigt plocka med sig några föremål från naturen som väckte deras intresse och ta med dessa tillbaka till trädgården.
3. Deltagarna fick sedan skapa en personlig paus-symbol av föremålen de plockat och om de vill fick de smycka den ytterligare med färg, ull, snören och liknande.
4. Till sist fick deltagarna berätta för de andra i gruppen om sin paus-symbol och var någonstans de skulle placera den.

---

<sup>9</sup> "Randiga dagar" är ett arbetsterapeutiskt redskap som informanten hade hämtat från Valmo-modellen.



*Figur 12: Exempel på paus-symbol*

## Lugnare tempo

Ett återkommande mönster som de professionella såg var att deltagarna var vana vid att göra saker snabbt, att vara produktiva och hela tiden prestera. Ett sätt att träna in ett annat beteende var att låta deltagarna öva på att göra saker i ett lugnare tempo:

En uppskattad del är att alla får gå och plocka en bukett, plocka med sig så där. Man kan gå i lugn och ro på egen hand och bara liksom plocka ihop sig en bukett som man arrangerar och så där. Eller skörda morötter eller rödbetor och så där, beroende på säsong. Men vi poängterar ju alltid att det inte är prestationen då utan här får de ju öva på att göra saker långsamt och inget som kanske behöver slutföras.

Att få in ett nytt tempo i kroppen som varit så van vid att bara köra på beskrevs vara utmanande för många av deltagarna, särskilt i början av rehabiliteringen. Därför blev de professionellas roll att hela tiden påminna viktigt, speciellt under de första veckorna. En informant beskrev dock vikten av att deltagarna även själva upptäcker sina dysfunktionella mönster:

Det handlar mycket om att upptäcka hur jag fungerar i de här aktiviteterna. Sågar vi i ett träd kan man upptäcka att man sågar väldigt väldigt snabbt. Och det gör ju ont i kroppen, då har man kanske jobbat på fel sätt. Så det är en blandning mellan att både få en förståelse och insikt i hur kroppen och huvudet fungerar. [...] Man kan lära sig något intellektuellt men våra deltagare har gått så många kurser och utbildningar och allting. Om stress och... Man vet hur man ska slappna av men varför hjälper det inte? Och det handlar om att verkligen låta det gå ända ned i kroppen. Man måste känna det. Man måste själv upptäcka det. Låta poletten trilla ned liksom.

Naturen fungerade många gånger som en förebild i detta hänseende då det inte går att ”skynda på” naturens processer.

## Känna in kroppen

Ytterligare en utmaning som målgruppen beskrevs ha var att känna in den egna kroppen och ens egna behov. Att alltid finnas där för andra men inte för sig själva verkar vara ett återkommande mönster. Att vara mer i huvudet än i kroppen likaså. I trädgårdsaktiviteterna tränades deltagarna till att känna in kroppen:

Ofta har vi ju så att vi börjar, att trädgårdsmästaren håller en liten genomgång - att idag finns det den här och den här aktiviteten, det finns ofta val så man kan välja efter dagsform. Så då uppmuntrar vi alltid till att känna efter, hur mår din kropp idag. En del har ju smärta eller känner sig stressad eller någon kanske har trädgård hemma och har bara sett det som ytterligare ett ställe där man ska prestera. Så det här med att hitta ett nytt sätt att förhålla sig till sin trädgård eller att vara i en trädgård. Så det är inte en vanlig trädgård utan en rehabträdgård, man har byggt upp den på ett annat sätt. Det finns viloplatsen. Så att man uppmuntrar till att men vad behöver du göra idag, vad skulle du må bra av, vad stärker dig.



*Figur 13: En av viloplatserna i trädgården*

Genom att deltagarna gavs möjlighet att välja bland olika aktiviteter fick de känna in sina behov för stunden och på sått träna upp sin förmåga till en mer inkännande livsstil.

En informant gav ett exempel på en övning som kallas Andrum som hon brukar göra med deltagarna när de arbetar i trädgården, som ett verktyg för att stanna upp och scanna av läget just nu:

Något jag lär ut är Andrum. Vad man gör egentligen då är att kolla av lite var mina tankar är just nu, vad känner jag i denna stunden. Hur känns kroppen. Och så

zoomar man in lite och känner in andetag. Meningen är inte att man ska hitta någon behaglig känsla liksom, och vara i någon slags positiv känsla just nu utan man tar tempen lite. Hur är läget? I stunden, min andning är så här - vad säger den? Och då när man checkar av med sig själv på det här sättet får man lite avstånd till sina egna tankar. Man kanske inte ska haka i alla tankar som ploppar upp, allt är inte relevant. Vad är det jag kan hålla mig i, jo det är kroppen kan jag hålla i, jag är här och nu. Då kommer man ut lite från det automatiserade beteendet, gamla beteenden och vanor. Då övar man ju på det här när det är praktiskt, dels i meditationer och övningar då men även praktiskt när vi tar oss an de olika momenten i trädgården.

Fördelen med övningar som denna beskrevs vara att de enkelt kunde användas av deltagarna var och när som helst, även efter rehabiliteringen.

## Få igång rörelse

Flera tog upp vikten av rörelse för att må bättre men betonade samtidigt att det inte rörde sig om några träningspass med högt tempo. *Rörelse* var just ordet de använde för att beskriva nivån. De beskrev även att behoven kunde se väldigt olika ut för olika deltagare - vissa "kör på" för hårt och behöver påminnas om att sakta ned medan andra har svårt att komma igång efter en lång tids sjukskrivning och passivitet. Såväl trädgårdsaktiviteter och promenader i skogsmiljö togs upp som bra aktiviteter som går att anpassa till en "lagom" nivå som fungerar för de flesta:

Få frisk luft, röra på sig och känna att man gör något med sin kropp. Det är ju också lite vilsamt för hjärnan då, att man jobbar med händerna eller gör något med kroppen så att hjärnan får vila.

Citatet sätter ljus på vad rörelse kan betyda, inte bara för kroppen, utan även att hjärnan får vila. Flera informanter talade just om naturens förmåga till att ge hjärnvila, något som är högst relevant för målgruppen.

## 4.5. Naturen som inspiration till nya förhållningssätt

Naturen beskrevs även kunna fungera som inspiration för deltagarna, genom att inspirera till nya förhållningssätt. Följande underrubriker beskriver hur detta kan gå till: Kravlöshet, Symbolik och Hitta tillbaka till sig själv.

### Kravlöshet

Flera beskrev att de använder kravlösheten i naturen som inspiration för deltagarna, till exempel under en naturvandring i skogen:

Jag tänker att just den kravlösheten som finns inbyggd i naturen, att naturen kräver ju inte, eller framförallt skogen kräver inte att vi ska gå där och göra massa saker och att det ska bli på ett visst sätt utan man går och upplever det som finns där. Att få in det mindsetet lite grann i livet tänker jag är målet med de här naturvistelserna.

Ett annat sätt att dra nytta av kravlösheten i naturen var enligt en av informanterna att förlägga övningar i kroppskänedom i en skogsmiljö. Informanten menade att det dömande och värderande förhållningssätt som vi människor tenderar att hamna i saknas i naturen. Där finns inga jämförelser mellan träd eller andra ting. Skogen bara är som den är, på sitt kravlösa sätt. Tanken med att flytta ut övningar i kroppskänedom var att deltagarna kan inspireras av skogens kravlösa sätt för en stund och få samma öppna inställning till sina kroppar.



*Figur 14: Exempel på hur en övning i kroppskänedom kan gå till utomhus. Deltagarna går ca 20 meter fram och tillbaka i ett långsamt tempo med syfte att känna in och få kontakt med kroppen, nedifrån fötterna och upp.*

De informanter som talade om naturen som kravlös gjorde det framförallt i samband med att de beskrev skogen.

## Symbolik

Ett annat sätt att skapa inspiration beskrevs vara genom att använda naturen som symbol på olika sätt. Det kunde dels ske i aktiviteter där deltagarna själva fick upptäcka något i naturen som de kopplade ihop med deras egna processer:

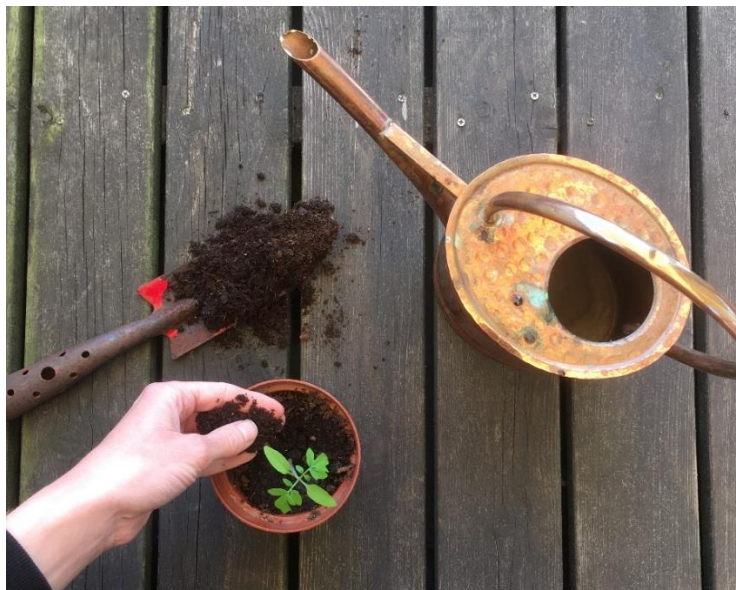
Och det är ju också mycket symbolik, både med den vilda naturen med träd som tappar sina löv och går i vintervila och sedan kommer det nya. Den symboliken ger ju mycket hopp om man kanske också har en depression och känner att det här kommer aldrig gå, så innehåller ju naturen mycket symbolik och kan ge hopp.

Något annat som verkade fungera som en liknande symbol för hopp var komposten i trädgården i en av verksamheterna. Många deltagare tyckte särskilt mycket om den platsen för att det blev en symbol för att det går att skapa nytt liv

av något ganska fult vilket kunde bidra med en ny inställning till sin egen situation.

Ett annat sätt att ta tillvara på symbolik var i övningar där föremål från naturen användes för att stödja den terapeutiska processen. Till exempel beskrevs en övning med temat sårbarhet. Deltagarna fick gå iväg och plocka ett föremål som symboliserade sårbarhet för dem och sedan sätta ord på sina upplevelser inför resten av gruppen. Syftet beskrevs vara att föremålet kunde hjälpa dem att få kontakt med sina känslor och sätta ord på dem.

En övning som flera av verksamheterna hade gemensamt var att så frön och prata om vad ett frö behöver för att växa, som en ingång till ett samtal om vad vi människor behöver för att må bra. Om fröet ges rätt förutsättningar och tas om hand på ett bra sätt kan det bli till en stadig planta. Syftet med övningen beskrevs vara att få deltagarna att själva reflektera kring hur de kan ta hand om sig, som de tar hand om plantan. Övningen beskrevs ha öppnat upp för nya förhållningssätt för flera av deltagarna.



*Figur 15: Vad behöver ett frö för att växa? Vad behöver vi för att må bra?*

## Hitta tillbaka till sig själv

Ytterligare en väg till inspiration som naturen verkar kunna bidra med är att flera deltagare beskrevs ha hittat tillbaka till sig själva:

Vi hade en kille som var uppvuxen nära skogen men så har han bott i X [en stad nära havet] i många år. Han hade varit sjukskriven i 4 år och inte varit ute ur lägenheten på 4 år. Och så kom han till oss och var här i 12 veckor och det har ju hänt otroligt

mycket med honom och han hittade naturen, eller skogen här hos oss. Han upptäckte att skogen har ju jag saknat, jag visste inte att jag saknade den. Jag menar havet är ju en sak men skogen är något helt annat. Så han hittade tillbaka till sin egen biotop och fick tanka så mycket av att vara i skogen och han gick ut mycket själv. På sina skogspromenader. Omfamnade träden och grät med träden.

I det här fallet verkar de professionella inte vara särskilt inblandade egentligen. Att kunna erbjuda olika miljöer och öppna upp för deltagaren att upptäcka dem verkar i det här fallet ha varit tillräckligt för att hitta hem till sig själv och sin egen "biotop". I nästa citat behöver deltagaren motiveras mer av informanten till en början, men sedan verkar naturen (i det här fallet några jordgubbsplantor) ta över:

Vi hade en kvinna som var sjukskriven och som var väldigt dålig. Högt blodtryck, orkade inte mycket och hade varit sjuk i 7 år tror jag. Sedan skulle vi gå ut och halma våra jordgubbar. Men jag orkar inte det sa hon, det är för jobbigt för mig. Men du kan följa med ut och sitta och prata. Sedan blev hon så sugen så hon skulle ändå vara med lite grann. Så hon lyfte och lade halm under där. Och när hon gjorde det var det något som förändrades, genom att ta hand om de här jordgubbarna. Hon fick kontakt med sin omsorgskänsla, att ge vård och omsorg som hon hade tappat fullständigt. Från och med den dagen var hon så lycklig, hon hade hittat tillbaka till att jag vill ge omsorg och vård. Och så gick hon raka vägen och blev bättre och bättre och sedan dess har hon jobbat 70 % på sitt gamla jobb. Av de här jordgubbarna.



*Figur 16: Halma jordgubbar – ett sätt att hitta tillbaka till sig själv?*



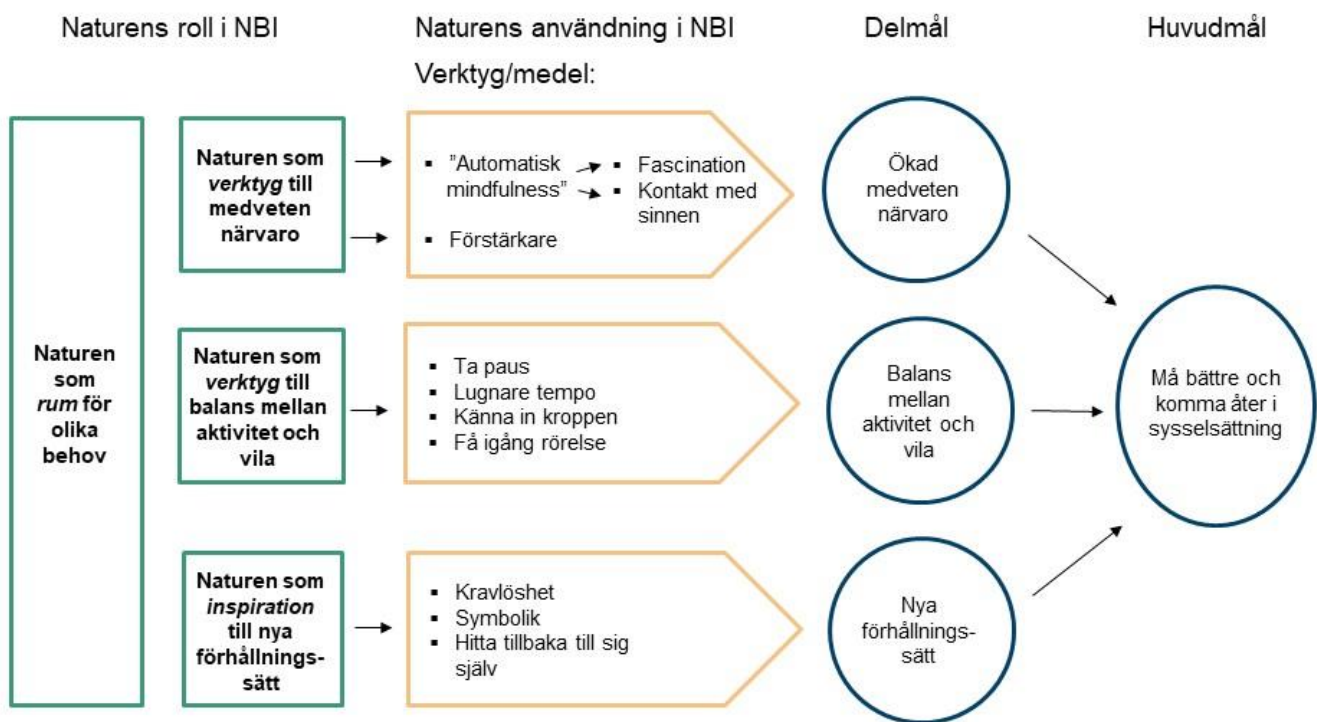
## 5. Diskussion

### 5.1. Inledande diskussion

Syftet med studien var att undersöka och analysera naturens roll och användning i naturbaserade interventioner för personer med stressrelaterad ohälsa. Studiens resultat visar att naturen kan ha olika roller och användas på olika sätt för olika mål. Som *rum* - för olika behov och aktiviteter. Som *verktyg* i arbetet mot deltagarnas mål i form av en ökad medveten närvaro och en bättre balans mellan aktivitet och vila. Naturen kan även användas som *inspiration* till nya förhållningssätt.

Följande diskussion syftar till att fördjupa förståelsen för naturens roll och användning genom att koppla ihop resultaten med det miljöpsykologiska perspektivet samt tidigare forskning. Diskussionen inleds med en modell som jag har skapat för att illustrera hur studiens resultat hänger ihop. Modellen kom till relativt sent i arbetet och är min tolkning av naturens roll och användning i naturbaserade interventioner, därav att jag har valt att ha den i diskussion och inte i resultat. Tolkningen och modellen grundar sig givetvis på informanternas beskrivningar i mitt resultat men eftersom jag strävat efter en så induktiv och empirinära hållning som möjligt ville jag ge läsaren en möjlighet att skapa sin egen bild av empirin innan modellen presenterades.

De fyra huvudteman (se gröna rutor nedan) som framkom handlar huvudsakligen om naturens roll i naturbaserade interventioner – naturen kan fungera som rum, verktyg och inspiration. Naturen som rum är av mer övergripande karaktär och en förutsättning för att de andra processerna ska bli möjliga, därför står den först. Studiens underteman (se de gula pilarna nedan) beskriver hur naturen kan användas – vilka konkreta verktyg och medel som kan användas i arbetet mot deltagarnas mål (blå cirklar).



Figur 18: Illustration över studiens huvudtema (gröna), undertema (gula), delmål och huvudmål (blåa). Illustrationen ger en bild av naturens roll och användning i naturbaserade interventioner. Se även bilaga 4 för större bild.

## 5.2. Naturen som rum för olika behov

Naturen beskrevs användas som rum för olika behov och aktiviteter. Informanternas beskrivningar vittnade om att denna aspekt var en förutsättning för att de andra processerna skulle bli möjliga. För att naturen skulle kunna användas som verktyg till en ökad medveten närvaro, en bättre aktivitetsbalans och inspiration till nya förhållningssätt krävdes en plats som var väl lämpad för detta vilket jag tänker motsvarar den *bas* som är en av två viktiga komponenter i definitionen av naturbaserade interventioner (Pálsdóttir et al. 2018; Pálsdóttir et al. 2021).

Ett av citaten beskrev tydligt hur en av verksamheterna utformat trädgården enligt Grahns behovspyramid, med olika rum (se beskrivning av behovspyramid på s 16 och citat på s 35). Även om inte alla beskrev det så tydligt i intervjuerna förstod jag när jag besökte alla verksamheter att de tänkt i termer av rumsligheter. Något som betonades av flera informanter var att de vildare delarna av trädgården och skogen ofta fungerade som rum dit deltagarna drog sig undan till när de ville vara ensamma, något som också verkar viktigt enligt tidigare forskning (Adevi & Mårtensson 2014) och går i linje med Grahns behovspyramid. Det påminner även om det som Pálsdóttir (2014) beskriver som "social quietness": ett akut behov av

att vara ensam med naturen för att känna ett inre lugn. Att det i verksamheterna fanns olika rum och platser att uppsöka skapar förutsättningar för “social quietness”.

Rummen användes på olika sätt och för olika behov. Interventioner i den vilda naturen tenderade att ha ett större fokus på dimensionerna *uppleva* och *vara* medan trädgården oftare handlade om att *göra*. Utifrån de mål som beskrevs som viktiga för deltagarna är det klokt resonerat att erbjuda olika rum som uppmuntrar till olika sätt att vara. Deltagarna behöver både träna på att “bara vara” och att *göra*, men på ett nytt och mer hållbart sätt. Här blir kompatibilitet viktig - att miljön är kompatibel med det som ska tränas. En skogsmiljö är högst kompatibel när deltagarna ska träna på att “bara vara”: den är kravlös, full av sinnesintryck och naturligt fascinerande. En rehabiliteringsträdgård kan också besitta de kvaliteterna men framför allt är den ett utmärkt rum att träna nya beteenden i eftersom den ändå kräver ett visst mått av skötsel och omsorg. Arbetsuppgifterna blir således meningsfulla vilket är en viktig komponent enligt Kielhofner (2007). De olika rummen med dess olika erbjudanden eller “affordances” kan således hjälpa deltagarna att träna upp förmågan att växla mellan att *vara* och *göra* vilket är en förutsättning för aktivitetsbalans och god hälsa (Wilcock 2006).

Risken med att beskriva naturen som rum är att det kan uppfattas som att naturen har en passiv roll. Att rummet bara blir till en plats för interventionerna som skulle kunna göras i vilket rum som helst. Så är det naturligtvis inte eftersom det rör sig om *naturbaserade* interventioner, där naturmiljöerna är noggrant utvalda. Corazon et al. (2010) menar att miljön aldrig bara är en bakgrund i naturbaserade interventioner utan högst aktiv och en slags katalysator för den terapeutiska processen. De olika beskrivna rummen i studien är inte bara en bakgrund och vilken plats som helst. Rummen har en högst aktiv roll genom att fungera som både *bas* och *stöd* i interventionerna och rehabiliteringsprocessen.

### 5.3. Naturen som verktyg till medveten närvaro

Det blev tidigt i studien tydligt att alla verksamheter arbetade med medveten närvaro på något sätt, vissa mer uttalat än andra. Den gemensamma nämnaren var att låta deltagarna träna på förmågan att vara medvetet närvarande i nuet vilket är centralt inom mindfulness (Williams et al. 2008) och högst relevant för målgruppen. Som redogjorts för genom tidigare forskning har såväl vistelse i naturmiljö som mindfulness visat sig kunna minska stressrelaterade symptom. Därför borde det vara ett utmärkt verktyg att foga samman dessa två vilket verksamheterna gör på ett inspirerande och klokt sätt. Eftersom att mitt fokus hela tiden har varit att undersöka *naturbaserade* interventioner fokuserade jag på övningar i medveten närvaro som utfördes utomhus, i en naturmiljö - så kallad naturbaserad mindfulness (Djernis et al. 2019). Ett par av verksamheterna använde sig av klassiska övningar såsom kroppsscanning, andningsövningar och Andrum som de medvetet valde att flytta ut i en naturmiljö där de beskrev att

naturen fungerar som en **förstärkare**. Det går i linje med den forskning som visat att avspänning i naturmiljöer hade en större effekt på den riktade uppmärksamheten jämfört med när samma övning gjordes inomhus (Sahlin et al 2016). Det finns även studier som jämfört mindfulness i olika miljöer. I en av dem (Choe et al. 2020) undersöks mindfulness i tre olika miljöer: en utomhusmiljö i naturen, en utomhusmiljö i stadsmiljö och en inomhusmiljö. Gruppen som genomförde mindfulness-övningarna i naturmiljön uppvisade en större stressreduktion, högre upplevd naturkontakt och förmåga till reflektion samt ett minskat grubblande. Detta är inte särskilt förvånande då dessa effekter känns igen från när vi enbart *vistas* i naturmiljöer. Det skulle kunna vara någon av dessa mekanismer som gör att naturen beskrevs hjälpa till och förstärka effekterna.

Utöver klassiska mindfulnessövningar som flyttades ut användes naturen framförallt som ett verktyg för medveten närvaro genom att låta de naturliga intryck som finns i naturmiljöer fånga deltagarnas uppmärksamhet. Detta beskrevs kunna ske genom olika aktiviteter, i olika naturmiljöer och med mer eller mindre instruktioner och hjälp från de professionella. Dels beskrevs naturen i sig, på egen hand kunna fungera som en slags **”automatisk mindfulness”**, till exempel genom att sitta runt en eld vilket ibland kunde få deltagarna att bli medvetet närvarande automatiskt. En viktig aspekt som lyftes fram var dock att deltagarna ofta behövde hjälp för att vara mottagliga för sådana upplevelser. Det kunde ske genom Fascination och Kontakt med Sinnena.

Till att börja med - genom att öppna upp för upplevelser som skapar **fascination**. Samtliga informanter nämnde det som centralt och som en effektiv väg till ökad medveten närvaro. Att alla tog upp begreppet tyder på en medvetenhet kring det miljöpsykologiska perspektivet. Genom att låta deltagarna upptäcka olika sorters vacker mossor eller studera en blomma i detalj hölls deras uppmärksamhet på plats på ett kravlöst sätt likt det Kaplan & Kaplan (1989) beskriver som fascination. På så sätt får den riktade uppmärksamhet och hjärnan en chans att återhämta sig vilket är högst relevant för målgruppen. Något hjälpsamt är också att den riktade uppmärksamheten inte *kan* vara aktiv samtidigt som hjärnan ägnar sig åt fascination. Kan det vara det som gjorde att deltagaren som upptäckte fem sorters mossor upplevde närvaro på ett annat sätt än när hon tidigare ägnat sig åt mer klassisk formell mindfulness inomhus? (Se citat s 37.) Var det för att naturen hjälpte henne att hålla uppmärksamheten på plats genom *yttre* stimuli jämfört med i klassisk mindfulness där det krävs att uppmärksamheten riktas *inåt* eller till ett så kallat tanke-ankare som till exempel andetag eller ett föremål att fästa blicken på? (Williams et al. 2008).

I naturen finns många naturliga tanke-ankare; saker som kravlöst håller vår uppmärksamhet på plats vilket borde vara särskilt lämpligt för den här målgruppen som många gånger lider av kognitiva svårigheter som problem med koncentration även efter en lång tid (Glise 2014). Kaplan är inne på ett liknande resonemang i en av sina senare artiklar som berör just meditation kopplat till uppmärksamhetsteori (Kaplan 2001). Där föreslår han att den som är ovan vid

meditation kan ha lättare att utöva det i naturen av just denna anledning - att uppmärksamheten lättare hålls på plats med naturens hjälp. Troligtvis hjälper även naturens förmåga till känslan av “being away” till - jämfört med om vi mediterar hemma. Å andra sidan kan tankarna naturligtvis vandra iväg även i naturen och Djernis et al. (2019) föreslår att denna kapacitet kan tränas upp genom mindfulness. Van Gordon et al. (2018) är inne på samma bana och menar att en medveten närvaro kan förstärka effekterna av att vistas i naturen och på samma sätt kan naturen förhöja den medvetna närvaron. Det verkar med andra ord finnas en ömsesidighet här som går att dra nytta av.

Att deltagarna får använda ett visst mått av riktad uppmärksamhet verkar vara “mödan värd” för att komma åt den där fascinationen, nämligen genom att de professionella delar med sig av inspirerande kunskap om naturen, men på en “lagom” nivå. Det kunde handla om att prata om hur ett frö andas, vilka fåglar som kunde höras i skogen eller varför träden tappar sina löv. Syftet beskrevs vara att öppna upp för en nyfikenhet och förundran över naturen. Förundran är ett begrepp som jag tänker ligger nära fascination. Förundran kan beskrivas som en känsla av storhet eller en wow-upplevelse som hänför oss. Det kan vara så stort att vi inte omedelbart förstår eller kan ta in det men som väcker en nyfikenhet och inspiration, det rymmer alltså även en kognitiv del av att vilja förstå (Sandberg & Hammarkrantz 2020). Flera informanter talade just om att se det stora i det lilla och att få de där wow-upplevelserna och där kan inspirerande kunskap vara en väg. Förundran har även visat sig kunna förändra vårt perspektiv på stress genom att det som före förundrans-upplevelsen känns övermäktigt plötsligt kan upplevas som mindre viktigt (ibid). Kanske kan förundran över fröet som andas ge deltagarna en paus från sitt vanliga grubblande?

En annan säker väg att bli medvetet närvarande beskrevs vara genom att använda naturen som hjälp att få **kontakt med sinnen**. Det stämmer väl överens med tidigare studier som gjorts där deltagare lyfter upp sinnliga upplevelser i naturen som viktiga i deras återhämtning och något som hjälpt dem att “bara vara” (Pálsdóttir et al. 2014, Adevi & Mårtensson 2013). Flera informanter beskrev övningar och aktiviteter i trädgården och skogen där ett sinne i taget kopplades på med syftet att “väcka” de ibland avstängda sinnen hos deltagarna. Jag tänker att det är det som gör aktiviteten till just en naturbaserad intervention och till trädgårdsterapi; att det finns en tydlig tanke och mål med övningen. Planteringsövningen i trädgården där jorden luktades på, kändes på och så vidare var återkommande och återfinns också inom tidigare forskning (se bland annat Corazon et al. 2010). En informant tog upp att sinnesnärvaro hjälper till att ta bort det “röriga i huvudet” hos deltagarna vilket jag tänker hör samman med det som Williams et al. (2008) beskriver som ett tanke-ankares funktion; att när vi medvetet koncentrerar oss på ett objekt blockerar hjärnan automatiskt annat som försöker ta vår uppmärksamhet. Inom mindfulness benämns det som *mjuk uppmärksamhet* vilket påminner mycket om Kaplans *soft fascination*. Det blir en vila för hjärnan. Om vi återgår till det här med kompatibilitet som är en av de fyra viktiga kvaliteterna för en återhämtande miljö (Kaplan 1989) är naturen en högst

kompatibel miljö för att träna upp sin medvetna närvaro då den innehåller naturligt stimulerande sinnesintryck som dessutom varierar beroende på årstid vilket verksamheterna använde på ett inspirerande sätt.

## 5.4. Naturen som verktyg till balans mellan aktivitet och vila

Ett annat tema som blev tydligt tidigt i studien var att de professionella använde sig av naturen som ett verktyg för att träna in nya beteenden bland deltagarna. Ett sådant beteende som samtliga berörde var att hitta en bättre balans mellan aktivitet och vila, något som också betonas som viktigt för målgruppen genom tidigare forskning och riktlinjer för behandling (bland annat Adevi & Mårtensson 2013, Institutet för stressmedicin 2017b, Västra Götalandsregionen 2019). Det beskrevs också som centralt för de mer övergripande målen: att må bättre och komma åter i arbete vilket går i linje med det Wilcock (2006) beskriver; att aktivitetsbalans är en förutsättning för en god hälsa.

För att hitta en balans användes naturen som verktyg genom att deltagarna i olika aktiviteter och övningar fick öva sig på att **ta paus**, göra saker i ett **lugnare tempo**, lära sig **känna in kroppen** och **få igång rörelse**.

Övningen där deltagarna fick tillverka en paus-symbol (s 43) är ett utmärkt exempel på hur ett nytt beteende kan tränas in. Dels fick deltagarna först en viss dos av psykoedukation - information och kunskap om vikten av att ha en bra balans mellan aktivitet och vila under dagen, symboliskt och pedagogiskt beskrivet genom en trasmatta. Därefter fick de gå en stund på egen hand i skogen och reflektera över sin egen situation och leta material till en paus-symbol som de sedan tillverkade. Jag tänker att det är en effektiv övning av många anledningar. Dels får deltagaren möjlighet att på egen hand, i en stödjande miljö reflektera kring hur det ser ut med balans och pauser i sitt eget liv. Deltagaren får även möjlighet att vara kreativ och göra något med händerna vilket lyftes upp som återhämtande av flera informanter. Forskning har visat att det inte bara är själva skapandet som har goda effekter och kan fungera helande, utan även att förmedla sitt skapande (Skudrzyk et al., 2009) vilket deltagarna får göra med de andra i gruppen när de berättar om sin paus-symbol. Att symbolen sedan tas med hem får mig att dra paralleller till KBT där hemuppgifter är vanliga för att individen ska öva in ett beteende i sin naturliga miljö (Kåver 2006). Jag tänker också på det Hayes & Smith (2007) skriver om att det bästa sättet att skapa mer långsiktiga beteendemönster är att hela tiden ha dem aktuella i medvetandet, vilket paus-symbolen kan hjälpa till med. Beteendeförändringar tar tid, vissa menar att det kan ta 6-12 månader (Bernstein et al. 2000) vilket är betydligt längre tid än rehabiliteringsprogrammet pågår. Ytterligare en vinst med att ta med paus-symbolen hem är att deltagarens nätverk och relationer då också inkluderas i processen. Som socionom har jag lärt mig vikten av att se individen i sitt

sammanhang, i de system hon ingår i och inte som en isolerad varelse. Enligt systemteorin som är central inom socialt arbete påverkas individen av alla de system hon ingår i; såväl familj, arbetsplats och så vidare. Inom teorin betonas också vikten av homeostas som handlar om just balans, både i sitt eget system och gentemot andra system (Payne 2002). Detta är relevant att nämna då utmattningssyndrom ofta påverkar hela familjen och andra nätverk runt omkring deltagaren. För att uppnå en homeostas och en balans som är hållbar behövs även stöttning från dessa omgivande nätverk.

Ett annat exempel som jag vill fånga upp är aktiviteten där deltagarna fick rensa en avgränsad del av en rabatt (s 43). Något positivt med den aktiviteten är att den är "arbetslik" och en uppgift som behöver göras, den har ett konkret värde (Persson et al. 2001). En utmaning med sådana aktiviteter beskrevs vara att deltagarna kom in i sina gamla mönster och körde på i ett högt tempo utan att lyssna in kroppen. Trädgårdsrabatten beskrevs fungera som en plats där deltagarna fick öva på känna in kroppen och ta paus trots att arbetet inte var klart. Liknande erfarenheter beskrivs av Adevi & Mårtensson (2014) där deltagarna använder trädgården som ett "lab" för att prova nya strategier. Sherman et al. (2010) skriver om hur ett förkroppsligande av en beteendeförändring ökar chanserna för en positiv hälsoutveckling. Deltagarna får inte bara lära sig om att det är viktigt att ta pauser, de får själva känna in kroppen och förflytta den från rabatten till en viloplats, trots att arbetet inte är klart. Likadant i aktiviteten där de sågar i träd och *själva* får upptäcka att de sågar för snabbt. Att "låta poletten trilla ned" som en av informanterna beskrev det. Det är en klok väg att gå eftersom förändring av ett dysfunktionellt beteende alltid börjar med en medvetenhet om problemet (Kåver 2006). De professionellas roll är naturligtvis viktig genom att påminna om pauser och genom att utforma aktiviteter på en lagom nivå. Eller som en beskrev - vikten av att erbjuda olika aktiviteter så att deltagarna själva kan känna efter vad de orkar med beroende på dagsform. Viktigt att det finns aktiviteter på olika nivåer av behovspyramiden (Grahm 1991) och med olika värddimensioner (Persson et al. 2001). Att skörda något från trädgården är ett exempel på en aktivitet som skulle kunna innehålla alla tre värddimensioner: ett konkret resultat i form av nyskördade grönsaker, ett självbelönande värde i form av en tillfredsställelse och kanske även ett symboliskt värde för deltagaren?

En viktig del i skapa balans mellan aktivitet och vila beskrevs också vara genom att använda naturen som hjälp att få igång rörelse, återigen på en *lagom* nivå i form av till exempel promenader och trädgårdsarbete. Det går i linje med det Lindegård et al. (2019) menar - att målgruppen får den största minskningen av stressymptom just av motion på "lagom" nivå. Den hjärnvila som flera informanter beskrev som en följd av att göra något fysiskt med kroppen visar att förhållandet mellan aktivitet och vila kan vara mer komplext än det först verkar. Vila kan se olika ut, hjärnan kan till exempel vila trots att kroppen arbetar. Majoriteten av deltagarna beskrevs ha större erfarenheter av det motsatta - att hjärnan arbetar hårt medan kroppen är passiv. En stor potential hos naturen är just att den både kan motivera till att *göra* saker och till att *bara vara*.

## 5.5. Naturen som inspiration till nya förhållningssätt

Naturen användes även som inspiration till nya förhållningssätt, genom konkreta övningar och bara genom sitt sätt att vara. Dels användes naturens **kravlöshet** för att inspirera deltagarna till ett nytt "mindset" som en av informanterna beskrev det. Deltagarna fick uppleva skogens kravlöshet under naturvandringar och enbart fokusera på att uppleva och vara, utan krav på prestation. Kravlöshet lyfts fram som en viktig aspekt i återhämtning för målgruppen som ofta är högpresterande (Institutet för stressmedicin 2017a). Ett konkret sätt att "dra nytta" av skogens kravlöshet och öppna förhållningssätt beskrevs vara genom en gående övning i kroppskänedom. Informantens upplevelse var att deltagarna fick en mer öppen och nyfiken inställning till sig själva och sina kroppar när övningen flyttades ut. Stenfors et al. (2018) är inne på ett liknande resonemang och menar att naturen till skillnad från många andra sammanhang sällan innehåller sociala koder, jämförelser eller dömande. Jag tänker även på Ulrich och hans psykoevolutionära teori om de reflexmässiga reaktioner vi utvecklat till de miljöer vi befinner oss i (Ulrich et al. 1991). Befinner vi i oss i en skog som vi upplever signalerar trygghet och kravlöshet är det kanske inte så konstigt om vi också får den inställningen till oss själva och våra kroppar?

Alla informanter använde sig av **symbolik** på ett eller annat sätt, för att skapa inspiration och koppla ihop naturens processer med processer i deltagarnas liv. Det verkar vara en etablerad metod då det återfinns i tidigare forskning från flera olika verksamheter (bland annat Adevi & Mårtensson 2014, Corazon et al. 2010). Övningen med att så ett frö och prata om vad det behöver för att växa för att sedan låta deltagarna reflektera kring vad de behöver för att må bra var återkommande. Stigsdotter et al. (2010) skriver att den professionella kan fungera som en "facilitator" som hjälper deltagarna att bygga metaforer som blir viktiga terapeutiska verktyg i förändringsarbetet. Den professionelle lägger dock inte orden i munnen på deltagarna utan de får själv reflektera kring vad de behöver för att må bra, men med hjälp av plantan. Metaforer och symboler är ett etablerat verktyg även i annan behandling såsom psykoterapi och kan öppna upp för nya möjligheter, både inre - att tänka annorlunda och yttre - att göra annorlunda än man brukar (Ramnerö & Törneke 2006). Båda dessa är av största vikt när det kommer till nya förhållningssätt och beteendeförändringar.

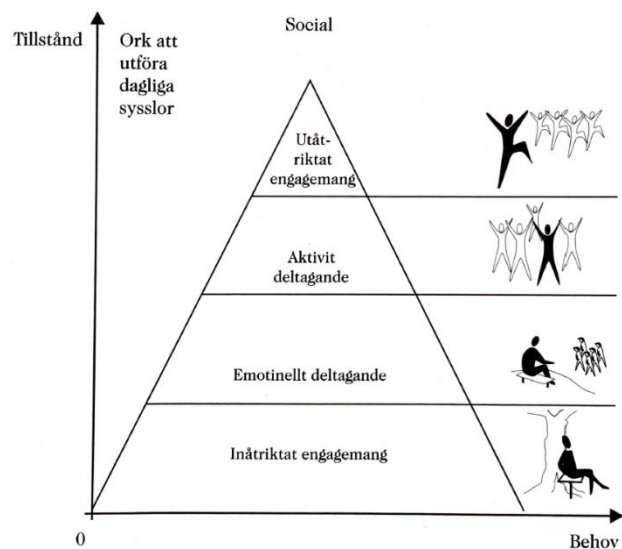
Temat **hitta tillbaka till sig själv** handlar också om hur naturen inspirerar deltagarna, men på ett något annorlunda sätt än det som beskrevs under Kravlöshet och Symbolik. Här verkar det inte handla om några *nya* förhållningssätt utan snarare om att naturen inspirerar och väcker liv i något som varit viktigt tidigare för deltagarna, men som tappats bort. Jag tänker på mannen som under rehabiliteringen beskrevs ha hittat tillbaka till sin biotop (skogen) efter att ha bott i en annan miljö i många år (se citat på s 48). Informanten beskrev att mannen spenderade mycket tid på egen hand i skogen och "omfamnade träden och grät med träden". Det är en stark beskrivning som talar för att platsen blev viktig för mannens återhämtning och fungerade som det nära känslomässiga band



Relph (1976) beskriver att anknytning till en plats kan skapa. Det konkreta verktyget eller själva interventionen här är egentligen att tillhandahålla olika naturmiljöer och ge utrymme för deltagarna att på egen hand upptäcka dem och besöka dem. Samt att vara ett stöd om och när de vill dela med sig av sina upplevelser. Ett sådant exempel är övningen “hitta din egen plats” som beskrevs tidigare i uppsatsen där deltagarna uppmanades besöka en plats regelbundet. Då ökar chansen att platsen blir den trygga hamn som Scannell & Gifford (2010) beskriver, där återhämtning och självreglering kan ske. Jag tänker också att sådana mer fria aktiviteter där de professionella inte är så inblandade öppnar upp för så kallade “affordances” - de möjligheter till olika aktiviteter och upplevelser som miljön erbjuder och som de professionella inte kan styra över (Grahn et al. 2010).

En annan fin beskrivning var kvinnan som beskrevs ha hittat tillbaka till att hon ville arbeta med att ge vård och omsorg igen efter sju års sjukdom, tack vare inspiration från några jordgubbsplantor (se citat på s 49). Troligtvis var det fler faktorer som bidrog men citatet talar för att det var en viktig händelse för kvinnan. Liknande beskrivningar finns i tidigare forskning, bland annat Adevi & Mårtensson (2014) där deltagare känt sig behövda av plantorna vilket stärkt deras självkänsla. Jag tänker på det medfödda behov vi människor har av att vara aktiva och utöva meningsfulla aktiviteter, i en miljö som stödjer och ger förutsättningar för aktiviteten (Kielhofner 2007). Att halma jordgubbar var en meningsfull uppgift i sig. Troligtvis skiljer sig miljön och arbetsvillkoren rejält från kvinnans tidigare erfarenheter av att ha jobbat med vård och omsorg. Att använda en tillåtande och stödjande rehabiliteringsträdgård till att hitta tillbaka till sina värderingar och bygga upp självkänslan igen är inspirerande! Det kan ha varit en bidragande faktor till att

kvinnan tog sig ur sin passiva roll och vandrade uppåt i behovspyramiden, från det andra stadiet - emotionellt deltagande (titta på när de andra halmade jordgubbar) till det tredje - aktivt deltagande (själv vara med och hjälpa till). För att komma åt dessa processer är motivation och stöd från de professionella oerhört viktigt. Samt att planera för aktiviteter som känns meningsfulla och på olika nivåer, där det är enkelt att “haka på” för den som först är tveksam.



Figur 19: Behovspyramid illustrerad av Grahn & Ottosson (2010).

## 6. Slutsats

Studiens resultat visar att naturen kan ha olika roller och användas på olika sätt i naturbaserade interventioner. Dels som *rum* - för olika behov och aktiviteter. Naturen kan även användas som ett konkret *verktyg* i arbetet mot deltagarnas mål i form av en ökad medveten närvaro och bättre balans mellan aktivitet och vila. Hjälpsamma verktyg beskrevs bland annat vara fascination och sinnesstimulering. Trädgården beskrevs fungera som en tillåtande och stödjande plats för att träna nya beteenden som till exempel att ta paus och känna in kroppen. Naturen kan även användas som *inspiration* till nya förhållningssätt, bland annat genom att ta hjälp av symbolik och den kravlöshet som finns i naturen. Viktiga förutsättningar är också att erbjuda interventioner på olika nivåer och i olika naturmiljöer. Samtliga av dessa aspekter är viktiga för att deltagarna ska nå huvudmålen rehabiliteringen – att må bättre och återgå i sysselsättning.

De resultat som framkom om naturens roll och användning stämmer överens med den definition av naturbaserade interventioner som studien tar sin utgångspunkt i – där naturen fungerar såväl som en *bas* som ett *stöd* i interventionen. Resultaten går även i linje med tidigare forskning som menar att miljön aldrig bara är en bakgrund i naturbaserade interventioner utan att naturen högst aktivt stödjer rehabiliteringsprocessen. Studien har gett en bild av hur detta kan gå till i praktiken genom att lyfta fram konkreta exempel på hur naturen används i såväl mer ledda övningar som friare aktiviteter, i trädgårdsmiljö såväl som vild miljö – kopplat till olika mål.

Studien visar hur naturens hälsoeffekter kan tillvaratas och tillämpas genom naturbaserade interventioner. Denna kunskap är värdefull i behandling och rehabilitering för personer med stressrelaterad ohälsa men är också ett potentiellt bidrag till hur naturen skulle kunna användas för att förebygga stressrelaterad ohälsa.

### 6.1. Förslag för vidare forskning

Något som skulle vara intressant att undersöka vidare är hur interventioner i olika naturmiljöer kan användas för olika behov och mål, något jag endast snuddat vid. Det finns en del studier gjorda kring trädgårdsmiljöer men inte lika många som undersöker interventioner i mer vild miljö till exempel. Vidare skulle var och ett av de fyra huvudteman som framkom i studien om naturens roll vara intressanta att undersöka mer ingående än vad jag hade möjlighet att göra.

Som socionom tycker jag också att det hade varit intressant att lyfta blicken ytterligare och undersöka hur naturbaserade interventioner skulle kunna utformas för att användas förebyggande på en mer strukturell nivå, innan stressrelaterad

ohälsa uppstår. Som konstaterades i inledningen kostar den växande stressrelaterade ohälsan såväl lidande för individen som stora resurser av samhället och det bästa vore därför att arbeta mer preventivt (Försäkringskassan 2020a). Naturligtvis behöver det rehabiliterande och behandlande arbetet fortsatt prioriteras och utvecklas parallellt och där är naturbaserade interventioner en stor resurs som bör tillvaratas. Men ett större fokus bör ligga på de faktorer som bidrar till människors hälsa snarare än på vad som gör människor sjuka – som sociologen Aron Antonovsky beskriver som salutogenes (Antonovsky 1991). Tydligt är att det räcker att vistas i naturmiljöer för att erhålla goda effekter på vår hälsa och naturbaserade interventioner kan ytterligare förhöja dessa effekter. Om denna värdefulla kunskap om *hur* naturen kan användas på detta sätt skulle spridas skulle fler kunna dra nytta av dessa effekter. Jag tänker till exempel på arbetsplatser, som många gånger är en bov i dagens stressrelaterade ohälsa med gott om krav och ont om återhämtning. Många av er läsare använder säkerligen redan naturen för att återhämtning i vardagen men min upplevelse är att det ibland kan vara svårt då vi lätt hamnar i gamla mönster och använder naturen på det sätt vi alltid gjort. Som en kuliss när vi springer en löprunda eller att vi ägnar oss åt trädgårdsarbete för att det måste bli gjort. Bra saker i sig men informanternas beskrivningar talar för att det också finns ett annat sätt att förhålla sig till naturen. Genom att stanna upp, fascineras av naturens intryck och lära oss att ”bara vara” kan vi upptäcka en ny dimension av naturen vilket kan vara en hjälp till en ökad medveten närvaro och en balans mellan aktivitet och vila.

För dig som är nyfiken och skulle vilja testa en naturbaserad intervention har jag delat med mig av några ”guldkorn”: interventioner som är inspirerade av informanternas berättelser och tidigare forskning som jag menar skulle kunna användas förebyggande av dig som läsare här och nu. Du finner guldkornen på sista sidan i rapporten – Bilaga 5.

Tack för att du har läst!

# Referenser

- Abrahamsson, M. (2020) Att lyssna på kroppens signaler. I: Larsson, E.-L. (2020). *Gröna Rehabs modell : vid stressrelaterad ohälsa*. Upplaga 2. Lund: Studentlitteratur.
- Adevi, A.A. & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban forestry & urban greening*, vol. 12 (2), pp. 230–237 Jena: Elsevier GmbH.
- Adevi, A.A. & Lieberg, M. (2012). Stress rehabilitation through garden therapy. *Urban forestry & urban greening*, vol. 11 (1), pp. 51–58 Elsevier GmbH.
- Ahlborg, Jr G., Bergenheim, A., Eriksson, M., Jivegård, L., Sundell, G., Svanberg, T., Svensson, M. & Bernhardsson, S. (2020). Nature-based rehabilitation for patients with longstanding stress-related disorders – an updated report.
- Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: En handbok*. (Upplaga 2 ed.).
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, vol. 39 (4), pp. 371–388 London, England: SAGE.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bailey, AP., Hetrick, SE., Rosenbaum, S., Purcell, R. & Parker, AG. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychol Med*. 2017:1–20.
- Bernstein, D., Clarke-Stewart, A., Penner, L., Roy, E., & Wickens, C. (2000). *Psychology*, fifth edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. London: Penguin.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, vol. 3 (2), pp. 77–101 London: Taylor & Francis Group.
- Choe, E.Y., Jorgensen, A. & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and urban planning*, vol. 202, p. 103886– Elsevier B.V.

- Corazon, S.S., Nyed, P.K., Sidenius, U., Poulsen, D.V. & Stigsdotter, U.K. (2018). A Long-Term Follow-Up of the Efficacy of Nature-Based Therapy for Adults Suffering from Stress-Related Illnesses on Levels of Healthcare Consumption and Sick-Leave Absence: A Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, vol. 15 (1), p. 137– Switzerland: MDPI.
- Corazon, SS., Stigsdotter, UK., Jensen AGC. & Nilsson, K. (2010). Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the Danish healing forest garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture* 20: 30–48.
- Djernis, D., Lerstrup, I., Poulsen, D., Stigsdotter, U., Dahlgaard, J. & O’Toole, M. (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting. *International journal of environmental research and public health*, vol. 16 (17), p. 3202– Switzerland: MDPI AG.
- Duff, C. (2012). Exploring the role of ‘enabling places’ in promoting recovery from mental illness: A qualitative test of a relational model, *Health & Place*, Volume 18, Issue 6, Pages 1388-1395, ISSN 1353-8292.
- Ejebj, K., Savitskij, R., Öst, L., Ekbohm, A., Brandt, L., Ramnerö, J., Backlund, L & Åsberg, M. (2014). Randomized controlled trial of transdiagnostic group treatments for primary care patients with common mental disorders. *Family Practice*, 31(3), 273-280.
- Fried, M. (1963). Grieving for a lost home. I: L. J. Duhl (Ed.), *The urban condition* (pp. 151-171). New York: Basic Books.
- Försäkringskassan (2017). *Sjukfrånvarons utveckling 2017 - Sjuk- och rehabiliteringspenning*. Socialförsäkringsrapport 2017:13.
- Försäkringskassan (2020a). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser - En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år*. Socialförsäkringsrapport 2020:8.
- Försäkringskassan (2020b). *Rapport – Uppföljning av sjukfrånvarons utveckling 2020. Version 1.0*.
- Glise, K. (2014). *Exhaustion disorder identification, characterisation and course of illness*. Göteborg: Department of Internal Medicine, Institute of Medicine at Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg.
- Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patil, G.G., Martinsen, E.W. & Kirkevold, M. (2011). A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *International journal of mental health nursing*, vol. 20 (2), pp. 119–129 Melbourne, Australia: Blackwell Publishing Asia.

- Grahn, P. (1991). Om parkens betydelse. Stad & Land nr 93. Diss, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Grahn, P. (2020). Naturbaserade interventioner fungerar. I: Larsson, E.-L. (2020). *Gröna Rehabs modell: vid stressrelaterad ohälsa*. Upplaga 2. Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2 (1), pp. 1–18 Elsevier GmbH.
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U., Bengtsson, I-L. (2010). Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. I: Ward Thompson, C., Aspinall, P. & Bell, S. (2010). *Innovative approaches to researching landscape and health: open space: people space 2*. New York: Routledge.
- Hartig, T. & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 26 (3), pp. 215–226 Elsevier India Pvt Ltd.
- Hay, R., 1998. Sense of place in developmental context. *Journal of Environmental Psychology* 18, 5–29.
- Hayes, S.C. & Smith, S.X. (2007). *Sluta grubbla, börja leva: ACT-metoden lär dig: upptäcka och acceptera negativa tankar, undvika att fastna i dem, leva ett liv som fungerar*. Stockholm: Natur och kultur.
- Institutet för stressmedicin (2017a) *Blir man sjuk av stress - om utmattning och återhämtning*. [Broschyr] Uppdaterad version maj 2017, upplaga 7. Ansvarig: Lilian Wiegner <https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/HOS1697-550018648-18864/SURROGATE/Blir%20man%20sjuk%20av%20stress.pdf> [Hämtad 2021-03-31].
- Institutet för stressmedicin (2017b). Behandling och rehabilitering vid UMS. [Hemsida] Uppdaterad: 2017-01-24. [https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/for\\_vardgivare/behandlingrehabilitering/](https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/for_vardgivare/behandlingrehabilitering/) [Hämtad 2021-03-31]
- Institutet för stressmedicin (2020). Utmattade patienter blir friskare med fysisk aktivitet. [Hemsida] Uppdaterad: 2020-07-01 [https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/Nyheter\\_Stress\\_rad\\_och\\_behandling/utmattade-patienter-blir-friskare-med-fysisk-aktivitet/](https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/Nyheter_Stress_rad_och_behandling/utmattade-patienter-blir-friskare-med-fysisk-aktivitet/) [Hämtad 2021-03-31]

- Josefsson, T., Lindwall, M. & Archer, T. (2014). Physical exercise intervention in depressive disorders: meta-analysis and systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), pp.259–272.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1990). Restorative experiences: the healing power of nearby nature. In: Francis, M., Hester Jr., R.T. (Eds.), *The Meaning of Gardens*. MIT Press, Cambridge, MA, pp. 238–243.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, vol. 15 (3), pp. 169–182 Amsterdam: Elsevier India Pvt Ltd.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and behaviour*, vol. 33 (4), pp. 480–506 Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kaymaz, I. (2013). Urban Landscapes and Identity. I: Ozyavuz, M. (red.) *Advances in Landscape Architecture*. Ss. 739-760
- Kielhofner, G. (2007). *A model of Human Occupation Theory and Application* (4th Ed.) Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kåver, A. (2006). *KBT i utveckling: en introduktion till kognitiv beteendeterapi*. (1. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Larsson, S. (2005). Kvalitativ metod – en introduktion, Larsson, Sam, Lilja, John & Mannheimer, Katarina (red.) (2005). I *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, E. (red.). (2020). *Gröna Rehabs modell: vid stressrelaterad ohälsa*. (Upplaga 2). Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, E. (red.). (2010). *Gröna Rehab*. Göteborgs botaniska trädgård. Västra Götalandregionen. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.
- Lindegård, A., Wastensson, G., Hadzibajramovic, E. & Grimby-Ekman, A. (2019). Longitudinal associations between cardiorespiratory fitness and stress-related exhaustion, depression, anxiety and sleep disturbances. *BMC public health*, vol. 19 (1), pp. 1726–1726 England: BioMed Central.
- Nilsen, W., Skipstein, A., Østby, KA. & Mykletun, A. (2017). Examination of the double burden hypothesis - a systematic review of work-family conflict and sickness absence. *European journal of public health* 27:465-471.

- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape research*, 33(1), 51-70.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Payne, M. (2002). *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Pauli, E. (2019). Utvärdering av Gröna Rehab – Uppdatering av socioekonomisk analys utifrån tidigare genomförda utvärderingar. Rapport skriven för Eva-Lena Larsson, Gröna Rehab.
- Persson, D., Erlandsson, L., Eklund, M., Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation - A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, vol. 8 (1), pp. 7–18 Informa UK Ltd.
- Personlig kommunikation (2021): Mailkonversation med Patrik Grahn, professor i landskapsarkitektur på Sveriges lantbruksuniversitet. 2021-04-06.
- Pálsdóttir, A.M. (2014). *The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders Alnarp Rehabilitation Garden as supportive environment*. Dept. of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology, Swedish University of Agricultural Sciences.
- Pálsdóttir, A.M., Grahn, P. & Persson, D. (2014). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian journal of occupational therapy*, vol. 21 (1), pp. 58–68 England: Informa Healthcare.
- Pálsdóttir, A.M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International journal of environmental research and public health*, vol. 11 (7), pp. 7094–7115 Switzerland: MDPI.
- Pálsdóttir, A.M., Sempik, J., Bird, W., van den Bosch, M. (2018). *Using nature as a treatment option*. 4.1, pp. 125-131. In: Oxford Textbook of Nature and Public Health. (Eds. van den Bosch, M. & Bird, W.). OUP, UK.
- Pálsdóttir, A.M., Thorpert, P., Gudnason, V., Settergren, Víkingsson, A. & Siggeirsdóttir, K. (2021). Conceptual biophilic design in landscape



architecture – a design concept for natural health garden in Iceland.  
*Journal of Therapeutic Horticulture*.

- Ramnerö, J. & Törneke, N. (2006). *Beteendets ABC: en introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Relph, E. (1976). Place and placelessness. *Progress in human geography*, vol. 24 (4), p. 613– London: E. Arnold.
- Sahlin, E., Ahlborg, G., Matuszczyk, J. & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress-Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 11 (6), pp. 6586–611 Basel: MDPI AG. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph110606586>
- Sahlin, E., Ahlborg, G., Tenenbaum, A. & Grahn, P. (2015). Correction: Sahlin, E., et al. Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 1928-1951. *International journal of environmental research and public health*, vol. 12 (6), pp. 6946–6947 Switzerland: MDPI.
- Sahlin, E., Lindegård, A., Hadzibajramovic, E., Grahn, P., Vega Matuszczyk, J. & Ahlborg, G. (2016). The Influence of the Environment on Directed Attention, Blood Pressure and Heart Rate-An Experimental Study Using a Relaxation Intervention. *Landscape Research*, vol. 41 (1), pp. 7–25 Routledge. DOI: <https://doi.org/10.1080/01426397.2014.982079>
- Sahlin, E. (2014). Utvärdering av Gröna Rehabs verksamhetsdel rehabilitering för långtidssjukskrivna med stressrelaterad psykisk ohälsa. ISM-häfte 6. Redaktör och ansvarig utgivare: Gunnar Ahlborg jr © Författarna och Institutet för stressmedicin.
- Sandberg, K. & Hammarkrantz, S. (2020). *Förundranseffekten: om allt ifrån solnedgångars läkande kraft till känslan av att tiden räcker till: forskning, fakta och stora upplevelser*. Stockholm: Bonnier fakta.
- SBU. (2014). *Meditationsprogram mot stress vid ohälsa*. SBU kommentar. Sakkunnig: Richard Brännström. [www.sbu.se/2014\\_11](http://www.sbu.se/2014_11).
- Scannell, L. & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of environmental psychology*, vol. 30 (1), pp. 1–10 Kidlington: Elsevier India Pvt Ltd.
- Sherman, D., Gangi, C. & White, M. (2009). Embodied cognition and health persuasion: Facilitating intention–behavior consistency via motor manipulations. *Journal of Experimental Social Psychology*. Elsevier 2010. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.008>

- Skudrzyk, B., Aloyzy Zera, D., McMahon, G., Schmidt, R., & Boyne, J., & Spannaus, L, R. (2009). Learning to Relate: Interweaving Creative Approaches in Group Counseling with Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*. 3, 4, 249-261.  
doi:<https://doi.org/10.1080/15401380903192762>
- Soga, G., Gaston, K.J. & Yamura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive medicine reports*, vol. 5 (C), pp. 92–99 United States: Elsevier Inc.
- Stenfors, C., Bojner Horwitz, E., Theorell, T. & Osika, W. (2018) Similarities, disparities, and synergies with other complex interventions— stress as a common pathway. I: Van den Bosch, M., Bird, W. & Frumkin, H. (2018). *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population*. Oxford: Oxford University Press, Incorporated.
- Stigmar, K., Kyrö Wissler, S., Åström, M., Pálsdóttir, A., Grahn, P. & Petersson, I. (2016). Naturunderstödd Rehabilitering på landsbygden i Region Skåne. VERSION 1.1.
- Stigsdotter, U.K., Palsdottir, A.M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F. & Grahn, P. (2010). Nature-Based Therapeutic Interventions. *Forests, Trees and Human Health*. Dordrecht: Springer Netherlands, pp. 309–342.
- Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* (New York, N.Y.), vol. 224 (4647), pp. 420–421. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.6143402>.
- Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, E., Fioriti, E., Miles, M.A. & Zelson, M., (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environment. *Journal of environmental psychology*, 11, 201-230.
- Van den Bosch, M. & Ode Sang, Å. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health – A systematic review of reviews. *Environmental research*, vol. 158, pp. 373–384 Netherlands: Elsevier Inc.
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Richardson, M. (2018). Mindfulness and Nature. *Mindfulness*, 9(5), 1655–1658. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0883-6>.
- Vetenskapsrådet (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning. Elanders Gotab  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2020-10-20)
- Vetenskapsrådet (2017). God Forskningssed. Reviderad Utgåva ed. 2017.  
[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf) (2020-10-20)

- Västra Götalandsregionen. (2019). *Utmattningssyndrom (UMS): regional medicinsk riktlinje*. Göteborg, Västra Götalandsregionen; 2019. Fastställd av Hälso- och sjukvårdsdirektören (HS 2019–00746) giltigt till september 2021.  
[https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/3401/Utmattningssyndrom%20\(UMS\).pdf?a=false&guest=true](https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/3401/Utmattningssyndrom%20(UMS).pdf?a=false&guest=true) [Hämtad 2021-04-05].
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4). doi:10.3109/11038128.2011.596219.
- WHO (u.å.). International Classification of Health Interventions (ICHI) [Hemsida] Uppdaterad: datum saknas.  
<https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-health-interventions> [Hämtad 2021-04-29].
- Wilcock, A.A. (2006). *An occupational perspective of health*. (2. ed.) Thorofare, N.J.: Slack.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2008). *Mindfulness - en väg ur nedstämdhet*. Natur & Kultur.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Währborg, P., Petersson, I.F. & Grahn, P. (2014). Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. *Journal of rehabilitation medicine*, vol. 46 (3), pp. 271–276 Sweden.

### **Bildreferenser:**

Figur 1: Wigge, A-K. (2018). *Förlopp vid utmattningssyndrom*. [Figur på hemsida]. <https://reactrehab.se/utmattningssyndrom/> [Hämtad 2021-05-03]

Figur 2: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Behovspyramid*. [Figur i bok]. *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. S. 63. Stockholm: Bonnier Existens

Övriga fotografier är tagna av författaren till uppsatsen.

# Bilaga 1 - Informationsbrev

## Information och förfrågan om deltagande i studie om naturbaserade aktiviteter

Hej!

Göteborg, 2020-11-10

Jag heter Linnéa Larsson och jag läser ett masterprogram inom miljöpsykologi via Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Masterprogrammet heter *Outdoor environments for health and well-being* och jag är nu inne på sista delen och skriver min uppsats som jag planerar att vara färdig med i maj 2021.

### Bakgrund till studien

I min uppsats har jag valt att undersöka naturbaserade aktiviteter som används i rehabiliteringsprogram för personer med stressrelaterad ohälsa. Med naturbaserade aktiviteter menar jag både ledda övningar och mer fria aktiviteter som genomförs utomhus, med naturen som bas. Jag har själv arbetat som socionom/handledare i en verksamhet inom grön rehabilitering och blivit nyfiken på hur andra verksamheter har valt att utforma sina aktiviteter. Jag är övertygad om att det finns mycket kunskap och erfarenhet bland professionella i verksamheter men min känsla är att denna kunskap sällan sprids vidare. Därför fick jag en tanke om att som masteruppsats samla ett antal sådana naturbaserade aktiviteter och undersöka hur de är utformade samt analysera dem med utgångspunkt i miljöpsykologi.

### Studiens syfte och genomförande

Syftet med studien är att utifrån framförallt ett miljöpsykologiskt perspektiv undersöka och analysera naturbaserade aktiviteter som används i rehabiliteringsprogram för personer med stressrelaterad ohälsa.

Jag kommer att intervjua anställda i verksamheter som arbetar med grön rehabilitering, naturunderstödd rehabilitering eller motsvarande. Sammanlagt planerar jag att göra fem intervjuer. Jag kommer inkludera verksamheter som erbjuder aktiviteter i trädgårdsmiljö såväl som i mer vild natur (till exempel skogsmiljö). Jag är öppen för att intervjua personer med olika professioner såsom arbetsterapeuter, fysioterapeuter, socionomer, biologer och trädgårdsmästare då jag är ute efter en spännvidd och bredd kring hur verksamheter arbetar med aktiviteter.

### Vad innebär det att vara med i studien?

Intervjuerna kommer att pågå i cirka 45 minuter och min plan är att genomföra dem under fyra veckor i november/december 2020: vecka 48, 49, 50 och 51. Min ursprungliga plan var att genomföra intervjuerna på plats i verksamheterna, men på grund av rådande Covid-19-situation och de nya restriktionerna är mitt förslag att vi har intervjun via Zoom, Teams eller motsvarande. Jag kommer då ställa frågor kring er verksamhet och hur ni har lagt upp aktiviteterna, samt spela in

intervjun så att jag i efterhand kan transkribera materialet. När intervjun är genomförd skulle jag även behöva se platsen där aktiviteterna genomförs, detta då platsen och miljön är viktiga faktorer i miljöpsykologiska studier. Därför skulle det vara till stor hjälp om jag även fick besöka er verksamhet och få en kort rundvandring utomhus (cirka 15 minuter) så att jag kan se och fota miljön där aktiviteterna hålls. I och med att vi är utomhus kan vi hålla gott avstånd till varandra.

Hör av dig så snart du kan med besked om du kan delta och ge förslag på en dag som passar dig, både för intervjun via Zoom och rundvandringen. Eftersom jag studerar på distans är jag relativt flexibel med tider.

#### Dina rättigheter

- Din medverkan i studien är frivillig och du kan när som helst under studiens gång välja att avbryta din medverkan, utan att ange orsak.
- Inga namn eller andra känsliga detaljer om dig kommer att användas i studien. All information kommer avkodas och därmed kommer enskilda personer eller individuella svar inte kunna identifieras.
- Det insamlade materialet kommer att förvaras på ett säkert sätt och kommer endast användas av mig som underlag för mitt skrivande och därefter raderas.
- Jag kommer att göra en återkoppling till dig under våren 2021 med de resultat jag får fram, vilket ger dig en möjlighet att komma med synpunkter på citat och vid behov förtydliga uttalanden.

När studien är klar kommer den att publiceras och vara tillgänglig för allmänheten.

Har du några frågor är du varmt välkommen att höra av dig.

Med vänlig hälsning

Linnéa Larsson  
Mail: [linnea.larsson.c@gmail.com](mailto:linnea.larsson.c@gmail.com)  
Telefon: 070-641 92 51

Handledare: Anna Bengtsson, universitetsadjunkt  
Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi  
Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp  
Mail: [anna.bengtsson@slu.se](mailto:anna.bengtsson@slu.se)

## Bilaga 2 – Intervjuguide

### Kort presentation av mig och uppsatsen

- En repetition av informationen som framgår av informationsbrevet.
- Förfrågan om tillåtelse att spela in intervjun.

### Bakgrundsinformation

- Kan du säga något kort om dig och din roll här?
- Hur definierar ni er verksamhet? (Naturbaserad rehabilitering, Grön rehabilitering, Naturassisterad rehabilitering, Arbetslivsinriktad rehabilitering, Naturunderstödd rehabilitering, annat?)
- Hur ser målgruppen ut, vilka kommer till er?

### Syfte och mål med rehabiliteringen

- Kan du ge exempel på mål som är vanliga för deltagarna att arbeta med under rehabiliteringen?

### Aktiviteter

- Hur ser upplägget för rehabiliteringen ut? (Antal veckor på programmet, antal dagar och timmar per vecka?)
- Kan du säga något kort om vilka aktiviteter ni har (både inomhus och utomhus), så ska vi gå in och prata mer ingående om de naturbaserade aktiviteterna som sker utomhus snart?
- Vilka naturbaserade aktiviteter (aktiviteter utomhus) har ni och vad är syftet med dem? (Både ledda aktiviteter/övningar i grupp och enskilda mer fria aktiviteter)
- Hur har de här aktiviteterna valts ut och vad grundar de sig på? (Till exempel teorier, metoder, forskning, erfarenhet?)
- Hur bidrar de här aktiviteterna till de tänkta effekterna (målen för deltagarna)? Ge gärna exempel på aktivitet kopplat till mål.
- Vad förutom själva aktiviteterna tänker du är viktigt för att nå de tänkta effekterna (målen för deltagarna)?

### Platsen för aktiviteterna

- Hur har platsen där aktiviteterna utförs valts ut?
- Vilken roll spelar platsen där aktiviteten utförs?

### Teamet

- Vilka professioner finns i teamet och vad är tanken med att det ser ut så?
- Hur bidrar din roll? Koppling till aktiviteter och mål för deltagarna.

### Övrigt

- Eventuella övriga frågor och kommentarer.
- Är det någon viktig information du tycker vi har missat att prata om?

## Bilaga 3 - Diagnoskriterier för utmattningssyndrom

### Diagnostiska kriterier för utmattningssyndrom (ICD-10 kod F 43.8A) från Socialstyrelsen

Samtliga kriterier som betecknas med stor bokstav måste vara uppfyllda.

A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har förelegat under minst sex månader.

B. Påtaglig brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar bilden

C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under minst två veckor:

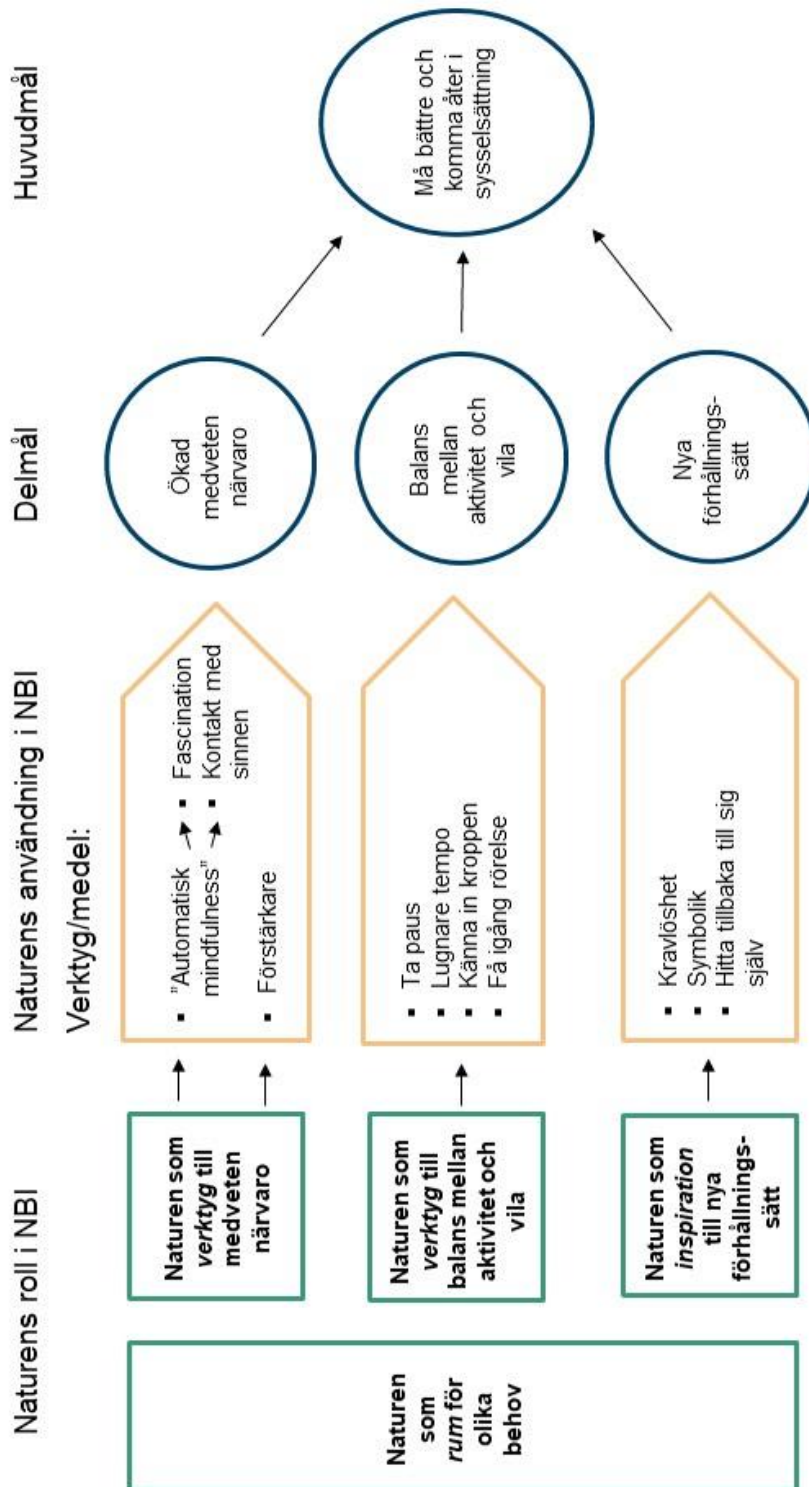
- 1) Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
- 2) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
- 3) Känsломässig labilitet eller irritabilitet
- 4) Sömnstörning
- 5) Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
- 6) Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmsbesvär, yrsel eller ljudkänslighet

D. Symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t ex missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t ex hypothyroidism, diabetes, infektionssjukdom).

F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen.

# Bilaga 4 – Modell





## Bilaga 5 – ”Guldorn” - interventioner som skulle kunna användas förebyggande

Avslutningsvis vill jag gärna dela med mig av några guldorn: interventioner<sup>10</sup> inspirerade av informanternas berättelser och tidigare forskning som jag menar skulle kunna användas förebyggande, eller som återhämtning för dig som läsare här och nu:

- Leta upp en plats i någon form av natur i närheten av där du bor. Det kan vara en del av din trädgård om du har en, en park, en skog eller liknande. Gör en plats där du kan vara ostörd. Sätt dig ned på en bänk, stubbe eller liknande och stanna på platsen så länge du vill, men minst 15 minuter. Lyssna efter ljud, titta och känn på det som växer runt omkring dig och känn efter om du känner några dofter. Återvänd till platsen regelbundet och se vad som händer.
- Ta en promenad i någon form av natur och fundera på hur det ser ut med balans mellan aktivitet och vila i ditt liv. Plocka ett föremål från naturen (ej fridlyst) som fångar ditt intresse och ta med det hem. Placera på en väl synlig plats som en påminnelse för pauser under dagen.
- Nästa gång du sköter om något i din trädgård eller vattnar en krukväxt i ditt fönster: fundera på vad du behöver för att må bra. Vad ger dig återhämtning och ny kraft? Vad behöver du idag?
- Ta en mycket långsam promenad i en naturmiljö där du kanske brukar ha fokus på annat som att prata med någon som går bredvid eller att röra dig snabbt. Var nyfiken och låtsas som att det är första gången du är där (oavsett om det är samma upptrampade stig som du gått otaliga gånger). Titta vad du ser på långt och nära håll, känn fötterna som långsamt sätts ned mot underlaget, stanna upp och känn på något du aldrig känt på förr. Kanske en ny sorts mossor eller barken på trädet? Lagg märke till om det är något speciellt som fångar din uppmärksamhet eller väcker förundran eller fascination.
- Prova att flytta ut en avslappningsövning eller mindfulnessövning som du brukar göra inomhus, på en balkong, i en park eller annan lämplig plats. För dig som inte brukar göra sådana övningar kan du till exempel göra en enkel andningsövning sittandes, ståendes eller liggandes. Börja med att ta ett andetag och känn efter var du känner andetag som tydligast. Många gånger när vi är stressade hamnar vår andning högt uppe i bröstet. Helt okej om du känner så. Prova att vänligt rikta andetaget ned mot magen och se om du kan känna hur magen växer när du andas in och sjunker ihop när du andas ut. Lagg gärna en hand på magen. Ta några medvetna långsamma andetag och slut gärna ögonen. Avsluta övningen med att lyssna vad du hör för ljud. Öppna sedan ögonen och avsluta övningen.

---

<sup>10</sup> Interventionerna är något förenklade för att de ska gå att göra utan professionell vägledning. Vissa av interventionerna är mer av naturassisterad än naturbaserad karaktär, det vill säga att interventionen kan göras inomhus. Detta för att skapa förutsättningar för alla att göra övningarna, även de som inte har en egen trädgård eller liknande.